vhs

Volkshochschule
Landsberg

Volkshochschule
Kaufering

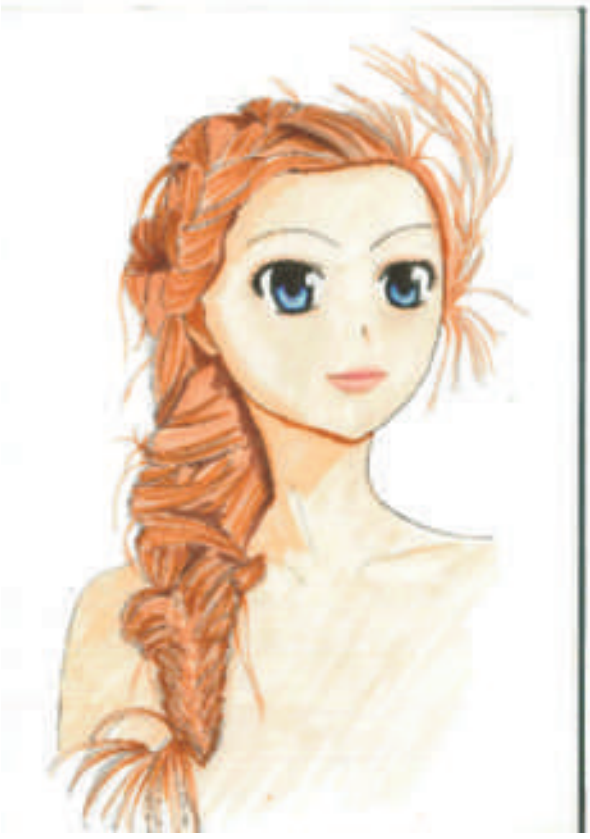
Landsberg
Kaufering

Geltendorf
Egling
Hurlach
Igling
Obermeitingen
Prittriching
Scheuring
Weil

Programm
Herbst 2014

jetzt neu bei HANSA

copic ciao marker
in unserer Künstlerabteilung



HANSA

Bürobedarfshaus
Ludwigstr. 166
86899 Landsberg am Lech
Tel. 08191/59501
Fax 08191/915606

Grußwort

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

im Mai 2014 wurde die Präsidentin des Bayerischen Landtags, Barbara Stamm, zur neuen Präsidentin des Bayerischen Volkshochschulverbands gewählt.

Auf der Landestagung der Bayerischen Volkshochschulen hob Frau Stamm die große soziale Verantwortung der Volkshochschulen in den kommunalen Bildungslandschaften hervor.

Wörtlich sagte sie: „Ich habe für meinen Vortrag die Überschrift „Bildung und Begegnung als integrative Kraft“ gewählt, weil ich den drei Begriffen „Bildung“, „Begegnung“, „Integration“ für unsere Gesellschaft eine besondere Bedeutung beimesse. Und weil ich der Überzeugung bin, dass Volkshochschulen als Motor eine besondere Rolle in diesem Gefüge einnehmen und damit einen enormen Beitrag zum Zusammenhalt der Gesellschaft leisten. Die Volkshochschule bietet Raum für Begegnung. Begegnungen von Menschen aller Generationen, verschiedener Kulturen und verschiedener Milieus.“

Weiter sagte sie: „Bildungsgerechtigkeit ist der Schlüssel für den Zusammenhalt unserer Gesellschaft. Jede und jeder muss die Chance erhalten, an geeigneten Bildungsangeboten teilzunehmen. Dabei ist die Begegnung mit anderen Menschen mit unterschiedlicher Herkunft und aus verschiedenen Milieus ebenso gewinnbringend wie die verlässliche Qualität im Kursgeschehen.“

Sie beschreibt damit die Kernaufgaben auch unserer Volkshochschulen in Landsberg und Kaufering. Neben der Qualität, den zukunftsfähigen Inhalten und den modernen Lehrmethoden, ist es im Grunde die Idee, Menschen zusammenzubringen, die unsere Volkshochschulen so wichtig macht.

Frau Stamm tritt die Nachfolge von Josef Deimer, Altoberbürgermeister der Stadt Landshut, an, der 35 Jahre den bayerischen Volkshochschulverband führte. In seiner Abschiedsrede sagte der Kommunalpolitiker: „Erwachsenenbildung rechnet sich zwar nicht – aber sie zahlt sich aus.“

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Blättern im Programmheft und bei der Begegnung mit anderen Menschen in den Veranstaltungen.

Mathias Neuner
Oberbürgermeister
Vorsitzender des
vhs-Kuratoriums

Erich Püttner
1. Bürgermeister
Vorsitzender des
vhs-Beirats

vhs Volkshochschule Landsberg

vhs Volkshochschule Kaufering

WIR SIND FÜR SIE DA

Leiterin:
Silvia Frey-Wegele

Fachbereichsleitung
Helene Handwerker

Geschäftsstelle:
Sabine Taubenthaler

Geschäftsstelle:
Silvia Bergemann

Geschäftsstelle:
Michaela Rohrmann

Landsberg

Vorsitzender des Kuratoriums:
Oberbürgermeister
Mathias Neuner
Postanschrift:
Postfach 101653
86886 Landsberg

Geschäftsstelle:
Volkshochschule Landsberg
Hubert-v.-Herkomer-Str. 110
86899 Landsberg
Tel. 0 81 91 / 1 28 - 1 11 oder
Tel. 0 81 91 / 1 28 - 1 12
Fax: 0 81 91 / 1 28 - 1 14
E-mail: vhs@landsberg.de
www.vhs-landsberg.de

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
8.30 Uhr bis 12 Uhr
Dienstag
8.30 Uhr bis 12 Uhr und
13.30 Uhr bis 17 Uhr
Donnerstag
8.30 Uhr bis 12 Uhr und
13.30 Uhr bis 18 Uhr

Programm der vhs Landsberg und der Außenstellen ab Seite 3

Kaufering

Vorsitzender des Beirats:
1. Bürgermeister
Erich Püttner

Geschäftsstelle:
Volkshochschule Kaufering
Albert-Schweitzer-Str. 4a
86916 Kaufering
Tel. 0 81 91 / 66 42 20
Fax: 0 81 91 / 66 42 21
E-mail: vhs@kaufering.de
www.vhs-kaufering.de

Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag
9 Uhr bis 12.30 Uhr
Montag Nachmittag
15 Uhr bis 18 Uhr
Donnerstag Nachmittag
15 Uhr bis 19 Uhr

Programm der vhs Kaufering und der Außenstellen ab Seite 69

Leiterin:
Eva Licciardello

Geschäftsstelle:
Doris Heinold

Geschäftsstelle:
Nina Richardon

Hinweis: Information und Anmeldung nur über die veranstaltende vhs möglich.

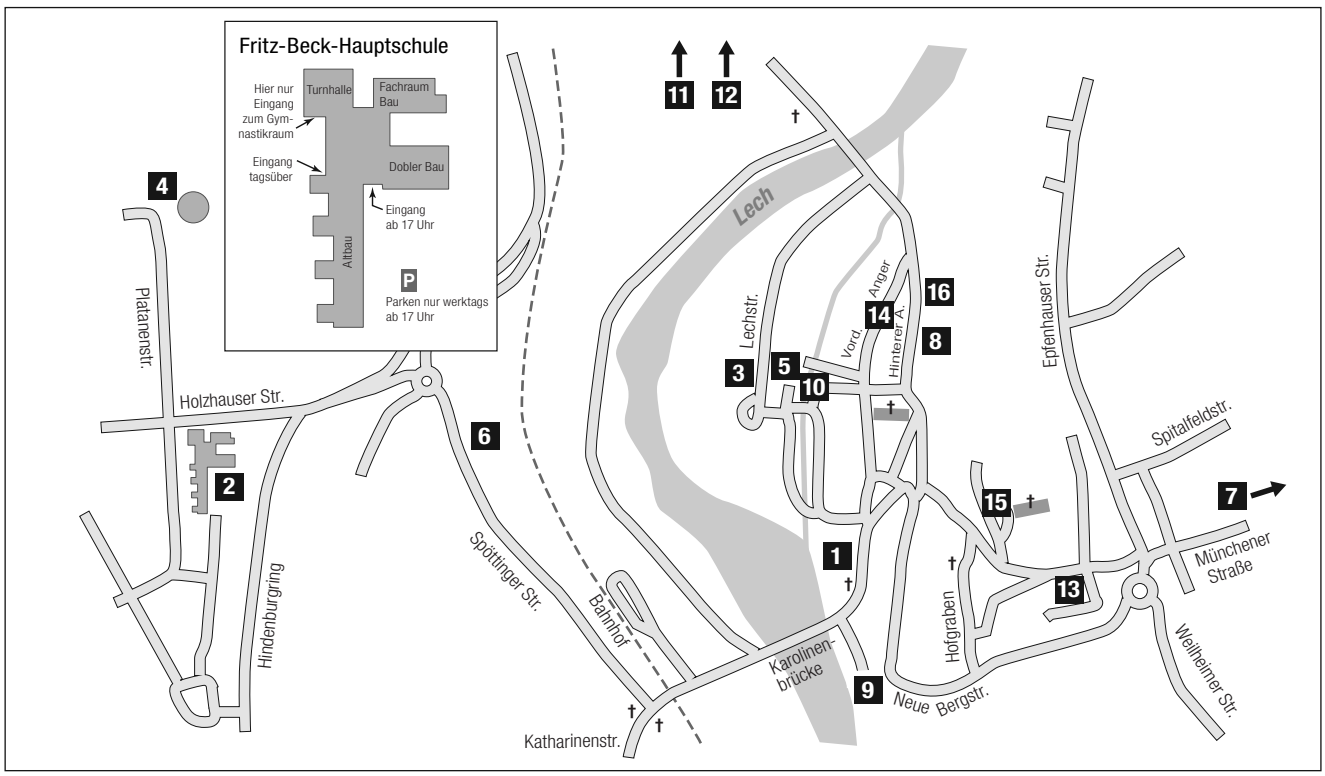
vhs | Volkshochschule Landsberg

LANDSBERG AM LECH

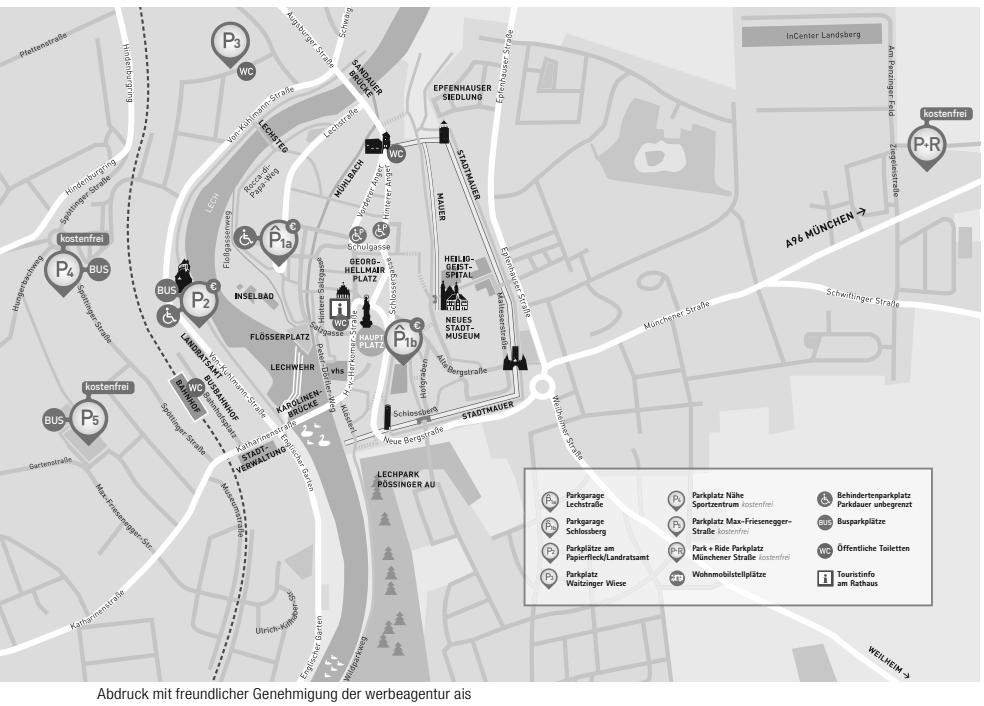
vhs-Gebäude
Hubert-von-Herkomer-Str. 110
86899 Landsberg
Telefon 08191 128 111
Fax 08191 128 114
E-Mail vhs@landsberg.de

Internet
www.vhs-landsberg.de

Öffnungszeiten
Montag bis Freitag 8.30 bis 12.00 Uhr
Dienstag auch 13.30 bis 17.00 Uhr
Donnerstag auch 13.30 bis 18.00 Uhr



Parkmöglichkeiten Gebührenübersicht unter www.stadtwerke-landsberg.de



Abdruck mit freundlicher Genehmigung der werbeagentur ais

Veranstaltungsorte:

1. Volkshochschule, Hubert-v.-Herkomer-Str. 110
   Parkmöglichkeit: Schloßberggarage
   Stadtbuslinie 1+3, Haltestelle Hauptplatz
2. Fritz-Beck-Hauptschule
   Ab 17 Uhr: Eingang Pausenhof, Zufahrt über Angelus-Silesius-Str.
   Parken im Pausenhof möglich
   Tagsüber: Haupteingang, Zufahrt über Joh.-Ferstl-Str., keine Parkplätze an der Schule
3. Turnhalle an der Lechstraße
   Parkmöglichkeit: Tiefgarage Lechstr.
4. Schule an der Platanenstr.
5. Stadtbücherei, Lechstr. 132
6. Jugendzentrum, Spöttinger Str.
7. Waldorfschule, Münchner Str. 72
8. Gasthof Schafbräu, Hinterer Anger
9. „Am Klösterl“
10. Roßmarkt
11. Fitnesscenter GAR, Max-Planck-Str. 2
12. Forum Vitae Seminario, Robert-Bosch-Str. 6
13. Gasthof Süßbräu, Alte Bergstr. 453
14. Praxis Dr. Kähny-Giesen, Vorderer Anger 208
15. Neues Stadtmuseum,
    Von-Helfenstein-Gasse 426
16. Fotostudio Dankesreiter, Hinterer Anger 316

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
Tel. 08191 922315

HINWEISE FÜR KURSTEILNEHMER/INNEN

1. Zustandekommen des Vertrages
Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule zustande. Die Anmeldung kann erfolgen: schriftlich, persönlich, per Fax, per Telefon, E-Mail oder online über www.vhs-landsberg.de. Sie erhalten *keine* Anmeldebestätigung durch die vhs. Wir melden uns nur dann, wenn der Kurs nicht zustande kommt oder verschoben wird.
Bitte tragen Sie sich die Termine in Ihren Kalender ein. Ihre Daten werden zur Kursorganisation gespeichert, Name und Telefonnummer (eventuell auch die E-Mail-Adresse) werden an den Kursleiter, die Kursleiterin weitergegeben.

2. Bezahlung
Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr. Bitte beachten Sie untenstehende Rücktrittsbedingungen. Die Bezahlung kann entweder bar in der vhs-Geschäftsstelle oder durch Erteilen eines SEPA-Lastschriftmandats erfolgen. Bei Minderjährigen sind die gesetzlichen Vertreter zur Zahlung verpflichtet. Die Bankspesen in Höhe von 5,00 EUR bei Widerspruch, Rückgabe oder wegen Angabe einer falschen Bankverbindung trägt der Teilnehmende.

3. Rücktritt vom Vertrag
a) Die VHS kann vom Vertrag zurücktreten,
- wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird. Die VHS behält sich vor, in diesem Fall, den Kurs abzusagen.
- wenn die/der von der VHS verpflichtete Kursleiterin/Kursleiter aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der VHS liegen (z.B. Krankheit) ausfällt.

b) Die Teilnehmerin/Der Teilnehmer kann
- bis 4 Wochen vor Kursbeginn kostenfrei zurücktreten
- bis 7 Werktage vor Kursbeginn vom Vertrag zurücktreten. Die Stornogebühr beträgt 5,00 €.
- Kann eine Teilnehmerin/ein Teilnehmer aus wichtigen Gründen (z. B. Krankheit bei Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung) längere Zeit nicht mehr an einem Kurs teilnehmen, stellt die vhs einen Gutschein aus.

c) Außerhalb der genannten Bedingungen ist ein Rücktritt vom Vertrag nicht möglich. Bei Teilbesuch eines Kurses ist weder der Rücktritt noch die (teilweise) Erstattung der Kursgebühr möglich.

4. Schnupperstunden
Bei Kursen, die länger als 5 Wochen dauern, kann eine „Schnupperstunde“ belegt werden (gilt nicht für Pekip-Kurse!). Die Belegung einer Schnupperstunde ist nur am ersten Seminartag möglich. Geben Sie bei der Anmeldung an, dass Sie eine Schnupperstunde buchen möchten. Wenn Sie sich nach der ersten Seminarstunde entscheiden, weiter an dem Kurs teilzunehmen und sich nicht in der Geschäftsstelle der vhs abmelden, wird die normale Kursgebühr fällig. Wenn Sie sich vor der zweiten Seminareinheit in der vhs-Geschäftsstelle vom Kurs abmelden, berechnen wir 5,00 € für die Schnupperstunde. An- und Abmeldungen können nur über die VHS-Geschäftsstelle erfolgen.

5. Dozenten- und Ortswechsel
Die VHS behält sich einen Orts- und Dozentenwechsel vor.

6. Haftung
Die Haftung der VHS für Schäden jedweder Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der VHS Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

7. Leistungsumfang, Schriftform
Der Umfang der Leistungen der VHS ergibt sich aus der Kursbeschreibung des halbjährlich erscheinenden Progamms. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Die Kursleiterin/Der Kursleiter ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.

Öffnungszeiten der Volkshochschule Landsberg:
Mo. – Fr. 8.30 – 12.00 Uhr
Di. 13.30 – 17.00 Uhr
Do. 13.30 – 18.00 Uhr

BILDUNGSPRÄMIE

Bildungsprämie fördert Teilnahme an beruflicher Weiterbildung

Die Bundesregierung fördert die Teilnahme an Kursen im Bereich der individuellen beruflichen Weiterbildung mit einer Bildungsprämie. Die Bildungsprämie gilt für unsere Kurse aus den Programmbereichen Beruf und Sprachen. Nähere Informationen erhalten Sie bei den Beratungsstellen.
Das Bundesministerium für Bildung und Forschung unterstützt Ihre Weiterbildung mit 50%, allerdings nur in Höhe von maximal 500 € pro Jahr. Die Weiterbildungsmaßnahme darf nicht mehr als 1.000 EUR kosten.

Damit Sie in den Genuss der Bildungsprämie kommen, müssen drei Voraussetzungen erfüllt sein:

1. Sie lassen sich in einem Beratungsgespräch bei einer anerkannten Einrichtung beraten. Diese Stelle stellt Ihnen auch den Prämiengutschein aus. In unserer Nähe finden Sie Beratungsstellen bei der vhs Buchloe (Telefon 08241 / 90233), der vhs Kaufbeuren (Telefon 08341 / 999690) und bei der vhs Augsburg (Telefon 0821 / 50265-55). Pro Jahr darf nur ein Beratungsgespräch geführt werden. Das Gespräch ist kostenlos.
2. Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen darf 20.000 € für Alleinstehende und 40.000 € für gemeinsam veranlagte nicht übersteigen und Sie sind mindestens 25 Jahre alt.
3. Die Bildungsprämie muss vor der Anmeldung zu einem Kurs beantragt werden!

Weitere Informationen erhalten Sie bei der vhs Landsberg oder bei den genannten Beratungsstellen.

Den Prämiengutschein können Sie in unserer Geschäftsstelle einreichen. Sie bezahlen so nur die halbe Kursgebühr.

ESF Europäischer Sozialfonds für Deutschland

EUROPÄISCHE UNION

AUFSTIEG DURCH BILDUNG >>

IHR PREMIUM REGALFLOHMARKT
flohQUADRAT
www.floh-quadrat.de
Täglich Flohmarkt
in Landsberg !!

vhs

INHALTSÜBERSICHT

Lageplan der Veranstaltungsorte ... 3
Hinweise für Kursteilnehmer/innen ... 4
Bildungsprämie ... 4
Veranstaltungen mit der vhs-Vortragskarte ... 6
Impressum ... 66
Anmeldeformular ... 67

Beruf

Persönliche Kompetenzen ... 7

EDV ... 10

Erste Schritte und Grundlagenwissen ... 10
Handy, Tablet & Co ... 11
Apple Computer ... 11
Sicherheit und Wartung ... 11
EBay ... 12
Arbeiten mit Windows ... 12
Textverarbeitung und Tastschreiben ... 12
Tabellenkalkulation ... 13
Internet und Outlook ... 14
Präsentation ... 15
Bildbearbeitung ... 15

Sprachen

Allgemeine Informationen ... 18
Selbsteinstufungstest ... 18
Filmforum ... 21
Deutsch als Fremdsprache ... 21
Englisch ... 22
Französisch ... 25
Italienisch ... 26
Spanisch ... 28
Sonstige Sprachen ... 29

Gesundheit

Bewegung und Fitness ... 30
Bodystyling ... 31
Lauftraining ... 31
Thai Bo ... 31
Zumba ... 32
Pilates ... 32
Fernöstliche Methoden ... 33
Rücken und Wirbelsäule ... 33
Feldenkrais ... 34
Qi Gong ... 35
Nia ... 35
Tai Chi ... 36
Stressbewältigung und Entspannung ... 36
Massage ... 37
Yoga ... 37
Tanz ... 39
Gesundheit für Frauen ... 39
Gesundheit lernen ... 40
Mit allen Sinnen genießen ... 41

Kultur

Philosophie ... 43
Literatur ... 44
Musik ... 45
Bildende Kunst ... 45
Kunst und Handwerk ... 47
Ausstellungen – Führungen – Vorträge ... 50
Starke Frauen ... 51
Theater ... 51
Fotografie ... 51

Gesellschaft

Emotionale und soziale Kompetenz ... 52
Recht und Geld ... 54
Geschichte ... 55
Volkskultur und Heimat ... 56
Natur und Technik ... 57
Exkursionen, Ausflüge und Freizeit ... 57
Reisen ... 59

Grundbildung ... 59

Junge vhs ... 61

Abenteuer Kinderwelt ... 61
Freizeit ... 61
Führungen und Ausflüge für Familien ... 62
Musikgarten ... 63
Pekip ... 63

Aktiv im Alter ... 64

Außenstelle Denklingen ... 66

Außenstelle Windach ... 66

Titelfoto: © asiseeit – istockphoto.com

SUZAN'S BLICKFANG | NOA NOA
Vorderer Anger 280 · Landsberg/Lech · **www.blickfang-noanoa.de**

VERANSTALTUNGEN MIT DER VHS-VORTRAGSKARTE

Die vhs-Vortragskarte

- Mit der Vortragskarte sind alle mit (K) gekennzeichneten Veranstaltungen im Programm frei.
- Die Vortragskarte kostet 20,00 € pro Person.
- Die Vortragskarte ist übertragbar.
- In diesem Semester haben Sie die Auswahl zwischen 29 Vorträgen und Veranstaltungen der vhs.
- Sie können sich spontan entscheiden – die Vorträge finden in jedem Fall statt.
- Sie können die Karte direkt in unserer Geschäftsstelle abholen oder sie telefonisch, schriftlich oder per E-Mail bestellen. Wir senden sie Ihnen gerne zu.
- Eine vorherige Anmeldung zur Veranstaltung ist erwünscht und erleichtert uns die Organisation.

Veranstaltungen mit der Vortragskarte		Referent	Datum
September			
4000A	Gelassenheit - wie gelingt sie?	Karin Petrovic	28.09.2014
Oktober			
5301	Früher in Rente? - Mit 63 ohne Abschlag in Rente!?	Norbert Schädlich-Loos	01.10.2014
3808	Tinnitus - Der lange Weg zur Ruhe im Ohr	Angela Obermaier	09.10.2014
4120	Der Panther	Gerd Berghofer	09.10.2014
3802	Burnout - brennt mich mein Job aus?	Christine M. Glaser	14.10.2014
5306	Gold als Wertanlage	Jürgen Bezler	15.10.2014
4000B	Wozu überhaupt philosophieren?	Karin Petrovic	19.10.2014
5103	Lachen ist die beste Medizin!	Sandra Folgmann	21.10.2014
5502	Hermes, Hirsch und Halloween: Heidnische Kulte im römischen Bayern NEU!	Karl L. Wilhelm	22.10.2014
5501	Die Ukraine: ein Land wiederentdecken	Franz-Xaver Rößle	23.10.2014
November			
5304	Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung	Dr. Heinrich Grosse Kleimann	05.11.2014
5305	Erben und vererben	Sascha Schnarr	10.11.2014
5603	Wärmedämmung - Mythen und Wahrheiten	Dipl.Ing. Robert Wolf	11.11.2014
3807	SOS aus dem Auge - chronische Augenerkrankungen verstehen, vorbeugen und behandeln	Angela Obermaier	12.11.2014
5520	Das Landsberger Gefängnis und der Spöttinger Friedhof	Dr. Barbara Fenner	12.11.2014
5602	Wasser - unser wichtigstes Lebensmittel	Wilhelm Krumpschmid	13.11.2014
5105	Hurra, ein Problem!	Siglinde Eschenbach	14.11.2014
4501	Alois Wolfmüller	Birgit Kremer	15.11.2014
5524	Drei Konzentrationslager innerhalb der Stadtgrenze Landsbergs	Dr. Barbara Fenner	18.11.2014
5604	Energetische Sanierung eines Wohngebäudes	Robert Wolf	20.11.2014
4000C	Charakter - Was ist das überhaupt?	Karin Petrovic	23.11.2014
5106	Nicht mehr jung und noch nicht alt - vom Sinn des Älterwerdens	Dr.phil. Rainer Eggebrecht	25.11.2014
3800	Chronische Schmerzen - eine informative "Sprechstunde"	Udo Meller	26.11.2014
3803	Fit + Leistungsstark + Schlank - der "richtige" Blutzuckerspiegel	Maria Pischeltsrieder	27.11.2014
Dezember			
5526	Das "Displaced Persons Camp" Landsberg	Dr. Barbara Fenner	03.12.2014
5500	Mensch und Zeit - Historische Betrachtungen zu Zeitrechnung und Kalender	Karl L. Wilhelm	10.12.2014
Januar			
3806	Schlank im Schlaf mit Trennkost	Angela Obermaier	12.01.2015
4550	Auf den Spuren der heiligen Hildegard von Bingen	Petra Krafsig	13.01.2015
3804	Essen ganz nebenbei	Maria Pischeltsrieder	15.01.2015
4101	Das Phänomen Harry Potter - wie eine Buchreihe Generationen verzauberte	Carlo van Eckendonk	16.01.2015
4000D	Was tun, wenn der Kopf im Informationszeitalter nicht mehr mitkommt?	Karin Petrovic	18.01.2015
5600	Stromkosten halbieren mit Gewinn	Dipl.Ing. Wolfgang Buttner	20.01.2015
5503	Wie die Karten sprechen lernten	Karl L.Wilhelm	21.01.2015
4105	Deutsche Schriftsteller aus der Ukraine	Franz-Xaver Rößle	22.01.2015
4007	Die Frage nach dem Leid	Elmar Bader	28.01.2015
Februar			
5303	Baufinanzierung für kluge Rechner - Die Krise als Chance?	Karl Müller-Lanzl	05.02.2015

www.suzans.de
SUZAN'S
mode & zeitgeist
Vorderer Anger 282 | Landsberg/Lech

Beruf

PERSÖNLICHE KOMPETENZEN

1003 Die 5 Schlüsselfaktoren erfolgreicher Kommunikation

Sie wollen kommunizieren wie ein Profi? In Meetings, Verhandlungen und Mitarbeitergesprächen sofort wahrgenommen werden, Ihre Aussagen klar formulieren und Angriffe souverän meistern? Lernen Sie, wie Sie Ihr Verhalten und Ihre Sprache in Einklang bringen und so in Gesprächen noch überzeugender auftreten. Ihre Sprache wird lebendig und leicht verständlich. Sie lernen im Seminar, wie Sie eine positive Beziehung zu Ihren Gesprächspartnern herstellen und Ihre Gesprächspartner von Ihrem Vorhaben überzeugen. Sie lernen zudem, die richtigen Fragen zu stellen und schneller ans Ziel zu gelangen. Dabei gelingt es Ihnen auch, verbale Angriffe souverän zu meistern.
Samstag, 31.1.2015, 9.30–18.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Mare Civadelic

1005 Telefonieren kann doch jeder?

Das Telefonieren ist die Visitenkarte des Unternehmens. Es erfordert professionelles Können, telefonisch Kontakt zu halten, positive Stimmung zu erzeugen und Gespräche erfolgreich zu beenden. Sie erproben Gesprächstechniken und Verhaltensweisen praxisnah anhand von Beispielen und Übungsaufgaben.
Inhalte des Seminars sind: Grundlagen der Kommunikation, Gesprächsvorbereitung, aktiv hören, „Todsünden" am Telefon, positive Ausdrucksweise, Einwandbehandlung und Konfliktsituationen.
Samstag, 11.10.2014, 9.15–16.00 Uhr, Mittagspause von 12:30 bis 13:15 Uhr, Gebühr: 48,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Nicole Bergdolt-Wagner

1008 Flyer zielgruppenaffin entwickeln und texten

Das Seminar richtet sich an Unternehmer, Freiberufler, Mitarbeiter von Vereinen und alle, die Flyer nutzen, um ihre Dienstleistungen, Veranstaltungen oder Produkte bekannt zu machen. Flyer sind auch ein gutes Instrument, neue Kunden zu gewinnen. Sie sind schnell und günstig zu realisieren. Ein gut strukturierter Flyer, der Ihr Alleinstellungsmerkmal auf den Punkt bringt und dabei interessant gestaltet ist, erzielt bei kleinem Budget große Wirkung! Dieses Seminar erläutert die Grundlagen des Marketings mit dem Medium Flyer. Das Erstellen eines Flyers mit Hilfe von Grafiksoftware (siehe Programmbereich EDV) ist nicht Bestandteil dieses Seminars.
Kursinhalt: Welche Formate und Falzarten gibt es? Wer ist meine Zielgruppe und wie spreche ich sie an? Welche Inhalte gehören in einen Flyer? Welche Worte wirken und wie texte ich?
Freitag, 16.1.2015, 18.00–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 24,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: M.A. Jennifer Dean

1010 Von der Geschäftsidee zum eigenen Unternehmen.

Das Business Modell als Basis für die erfolgreiche Existenzgründung
Jede/r Existenzgründer/in und Unternehmer/in stellt sich die gleichen Fragen: Wie gestalte ich mein Unternehmen, wie sieht mein Angebot aus, wer sind meine Kunden und wie erreiche ich diese? Dieser Kurs richtet sich an alle, die ein neues Unternehmen gründen wollen oder ein bestehendes Unternehmen neu am Markt positionieren möchten. Wir analysieren Ihre persönlichen Eigenschaften, entwickeln konkrete Schritte, um die geplanten Maßnahmen umzusetzen und die angestrebten Ziele zu erreichen. Hilfreich ist dabei auch der Austausch mit den anderen Teilnehmern, um andere und neue Sichtweisen für Ihre Unternehmensplanung zu bekommen.
Der Dozent ist Business Coach (IHK) und Betriebswirt (HWK), hat viele Jahre als Marketing- und Vertriebsleiter gearbeitet und selbst einige Unternehmen gegründet. Heute arbeitet er als Berater, Business Coach und Trainer.
Donnerstag, 20.11.2014, 18.00–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 24,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Business Coach IHK Bogdan Kaschek

Einsteigen und durchstarten.

Die Hirschvogel Automotive Group zählt zu den erfolgreichsten Herstellern von massiv umgeformten Bauteilen aus Stahl und Aluminium. Nahezu 4.000 Mitarbeiter stellen in acht Werken weltweit Umformteile und Komponenten für die Automobilindustrie und ihre Systemlieferanten her.

Im Stammwerk Denklingen fertigen rund 1.800 Mitarbeiter massiv umgeformte Bauteile für die Automobilindustrie in Großserie; im Werk Schongau bearbeiten rund 700 Mitarbeiter diese Teile zu einbaufertigen Komponenten weiter.

Aktuelle Stellenangebote finden Sie unter **jobs.hirschvogel.com**.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Hirschvogel Automotive Group

Zentrales Recruiting:

Hirschvogel Holding GmbH
Dr.-Manfred-Hirschvogel-Straße 6
86920 Denklingen
Telefon: 08243 291-5563
recruiting@hirschvogel.com

www.hirschvogel.com

SUZANS BLICKFANG | NOA NOA
Vorderer Anger 280 · Landsberg/Lech · www.blickfang-noanoa.de

Kompetenzzentrum Beruf
Als Partner für die berufliche Weiterbildung bieten die Volkshochschulen Landsberg, Buchloe und Kaufering Unternehmen und ihren Mitarbeitern ein qualifiziertes und praxisnahes Angebot. Aus der Vielfalt der beruflichen Themen haben wir für Unternehmen spezielle Angebote ausgewählt. Sie entsprechen den hohen Anforderungen, die an Business-Seminare gestellt werden.
Ihre Ansprechpartner:
Vhs Landsberg, 08191 128–111, vhs@landsberg.de
Vhs Buchloe, 08241 90233, Sabine.Kil@vhs-buchloe.de
Vhs Kaufbeuren, 08341 999690, wendlinger@vhs-kaufbeuren.de

1006 Besprechungen und Sitzungen effektiv moderieren

Lange Besprechungen – und dennoch bleibt am Ende viel Wichtiges offen, Entscheidungen und Arbeitsaufträge unklar. Kennen Sie diese Situation? Durch gute Vorbereitung und eine effiziente Moderation lässt sich dies ändern. Wer Sitzungen, Besprechungen, Kurse und Workshops zielorientiert leiten will, ist bei diesem Seminar richtig. Inhalte werden sein: Grundsätze, Regeln für Besprechungen, Tagungsordnung, Visualisierungstechniken, Rollenspiele, Qualitätssicherung, Arbeitsaufträge, Protokollarten usw.
Die Dozentin besitzt mehrjährige Erfahrung in der Moderation von Besprechungen und Gremien.
Samstag, 10.1.2015, 9.00–17.00 Uhr, 45 Minuten Mittagspause, Gebühr: 56,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Nicole Bergdolt-Wagner

1021 Lohn- und Gehaltsabrechnung – leicht verständlich

Dieser Kurs ist für kaufmännische Mitarbeiter/innen, Auszubildende, Jungunternehmer/innen und Existenzgründer/innen oder im eigenen Unternehmen mitarbeitende Familienangehörige, die sich ein solides Basiswissen in der Lohn- und Gehaltsabrechnung aneignen möchten. Kursinhalte: Wichtiges und Wissenswertes nach aktueller Gesetzeslage in Sozialversicherungs-, Lohnsteuer- und Arbeitsrecht. Einführung in die Entgeltabrechnung incl. Meldewesen. Mitarbeitereintritt und -austritt sowie Jahresabschlussarbeiten, Allgemeines zur Personalverwaltung.
Samstag, 22.11.2014, 8.30–17.00 Uhr, 1 Samstag, 1 Stunde Mittagspause, Gebühr: 65,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Peter Spengler

1012K Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt

Xpert Business Modul 1
Der Referent Wigbert Linke ist Master of Financial Consulting.
Die Gebühr schließt das Lehr- und Arbeitsbuch mit ein.
Möchten Sie aktuelle und praxisrelevante Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung erwerben? Bruttolöhne und gesetzliche Abzugsbeträge korrekt ermitteln? Sonderregelungen berücksichtigen können? Ihre vorhandenen Kenntnisse und Fähigkeiten einbringen? Dann nutzen Sie die bundesweit anerkannte Qualifizierung, die Ihnen eine Reihe weiterführender Abschlüsse eröffnet.
Am Ende des Kurses besteht die Möglichkeit, die Prüfung abzulegen.
Montag, 29.9.2014, 14 Abende, Gebühr: 365,00 EUR, Ort: vhs Kaufbeuren, Jörg-Lederer-Schule, Neugablonzer Str. 42, Leitung: Wigbert Linke

1013K Verkaufstraining

Erfolgreiche Gesprächsführung im Verkauf
Der Referent Remo Friebe ist Vertriebsleiter und Trainer.
Erleben Sie, wie ein Verkaufsgespräch professionell aufgebaut wird und der Kunde sich dabei wertgeschätzt fühlt. Sie erlernen Möglichkeiten, gezielt eine Beziehungsebene herzustellen und durch gezieltes Erfragen die wirklichen Bedarfe Ihrer Kunden zu erkennen. Damit sind Sie auch in der Lage bei schwer zugänglichen Kunden erfolgreich zu sein. Sie erlernen, wie Sie die entscheidenden Argumente heraushören um diese dann gezielt einzusetzen. Dadurch erhalten Sie eine hohe Kundenzufriedenheit und Preisakzeptanz.
Samstag, 25.10.2014, 9.30–17.00 Uhr, 1 Samstag, Gebühr: 79,00 EUR, Ort: vhs Kaufbeuren, Spitaltor 5, Leitung: Remo Friebe

1014B Nebenberuflich erfolgreich selbstständig

In diesem Seminar wird allen Interessierten aufgezeigt, wie man erfolgreich nebenberuflich selbstständig wird. Anhand von praktischen Fällen wird dargestellt, wie die ersten Schritte in eine nebenberufliche Selbstständigkeit aussehen und wie sie sich im Laufe der Zeit zu einer hauptberuflichen Selbstständigkeit entwickelt.
Seminarinhalte: Wege in die Selbstständigkeit, Gründe für Erfolg und Misserfolg, attraktive Gründungsbereiche, Anmeldung der Tätigkeit, Unternehmensformen, Marketing, Buchhaltung, Finanzierungsarten, Umgang mit Banken etc.
Samstag, 11.10.2014, 9.00–17.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 58,00 EUR, Ort: vhs Buchloe, Bahnhofstr. 60, Raum 4, 1. Stock links, Leitung: Dr. Thomas Krapp

1015B Für Frauen selbstständiger Unternehmer im Mittelstand

Kleine und mittlere Betriebe leben davon, dass die Partnerin des Unternehmers im Betrieb mitmacht. Der Unternehmer hat mehr Energie für seine Aufgaben, wenn ihm seine Frau den Rücken freihält, Buchhaltung erledigt, Personalbereich und Verkauf übernimmt oder eigene Bereiche leitet. Die Vielfalt der Aufgaben und Aufgabenteilungen ist groß und in Kombination mit vielen Aufträgen und Erwartungen bietet sich auch „Stoff für Zoff". Wie können Sie und Ihre Partnerschaft trotz der enormen Anforderungen funktionsfähig und gesund bleiben? Sind Sie „Mädchen für alles", „Mitarbeiterin", „Chefin", „Organisatorin" oder „Retterin"? Gemeinsam erarbeiten wir Lösungen für Problemsituationen und Konflikte. Wir schaffen Klarheit sowohl über unsere Position im Betrieb als auch darüber, was Sie als „Partnerin" leisten können und wollen.
Die Dozentin ist Sozialpädagogin und Systemische Therapeutin sowie mitarbeitende Ehefrau in einem Unternehmen seit 17 Jahren.
Die Gebühr schließt Getränke und einen Pausensnack mit ein. Samstag, 8.11.2014, 10.00–17.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: vhs Buchloe, Bahnhofstr. 60, Raum 4, 1. Stock links, Leitung: Christa Maria Schmid

1022H Grundkurs Buchführung

Praxisworkshop
Dieser Kurs vermittelt das notwendige Grundwissen anhand einer konkreten Situation: Sie üben mit den gängigen Belegen einer Firma für einen Monat die alltäglichen Arbeitsschritte, zuletzt auch mit dem Lexware-Programm, und erhalten nebenher das theoretische Rüstzeug. Am Ende des Kurses können Sie typische Geschäftsvorfälle für eine Buchführung verarbeiten und haben das dafür notwendige Grundverständnis der Buchführungssystematik erworben. Sie erhalten ein umfangreiches Skript mit Übungsaufgaben und Musterlösungen.
Bitte mitbringen: Taschenrechner, Schreibsachen. Die Gebühr schließt die Kosten für das Skript in Höhe von 20,00 EUR ein. Samstag, 4.10.2014, 10.00–17.00 Uhr, Sonntag, 5.10.2014, 10.00–17.00 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 100,00 EUR, Ort: Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstraße 3, Leitung: Markus Maier

1017 Sicher und schlagfertig reagieren

in beruflichen und alltäglichen Gesprächssituationen
Haben Sie oft das Gefühl, dass Sie Ihre Ziele in beruflichen und privaten Situationen nicht erreichen? In diesem Kurs erlernen Sie verschiedene Kommunikationstechniken, wie Sie sicher und schlagfertig in Meetings, Besprechungen, der Vereinsarbeit oder in alltäglichen Gesprächssituationen auftreten. Praktische Übungen vertiefen die theoretischen Erkenntnisse und geben Ihnen Handlungssicherheit in allen Kommunikationssituationen.
Samstag, 17.1.2015, 9.00–17.00 Uhr, 1 Tag, 30 Minuten Mit-

www.suzans.de
SUZAN'S
mode & zeitgeist
Vorderer Anger 282 | Landsberg/Lech

HUTTNER

Neuwagen
Gebrauchtwagen
Geschäftswagen
Jahreswagen
Euromobil-
Autovermietung
Leasing
Finanzierung
Versicherung
Kundendienst
Unfallinstandsetzung
Eigene Lackiererei

Meisterbetrieb

Graf-Zeppelin-Straße 2
86899 Landsberg am Lech
Telefon 08191-98 5150

Hauptstraße 2
86937 Scheuring
Telefon 08195-93 200

www.autohaus-huttner.de

Service
nur in Scheuring

tagspause, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Dipl. Soz. Päd. Markus Bianchi

Markus Bianchi – Langjährige Erfahrung im operativen und strategiswchen Personalmanagement unter anderem mehrere Jahre als Führungskraft. Ich leite eine kleine Firma in Augsburg mit den Schwerpunktthemen Personal- und Businesscoaching.
Meine Qualifikationen:

- M.A. Management (Human Resources)
- Dipl. Sozialpädagoge (FH)
- Zertifizierter Burnout-Lotse
- Weiterbildungen in Körpersprache, ressourcenorientierte Gesprächsführung (Steve de Shazer), Gesundheitsmanagement (betriebliches Eingliederungsmanagement) und ADA-Schein

1018 Überzeugend wirken mit Stimme und Körpersprache

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie durch Körpersprache und Stimme andere Menschen überzeugen können. Ihr Auftreten bewirkt oft mehr als berufliche Qualifikationen. Sie wirken nur überzeugend, wenn Sie Ihre Körpersprache und Stimme richtig einsetzen. In diesem Kurs werden wir die Theorie durch praktische Übungen vertiefen.
Samstag, 18.10.2014, 9.00–17.00 Uhr, 1 Samstag, 30 Minuten Mittagspause, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Dipl. Soz. Päd. Markus Bianchi

1019 Grenzen setzen und eigene Anliegen klar äußern

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg
Oft fällt es schwer, anderen gegenüber Grenzen zu ziehen und eigene Bedürfnisse eindeutig zu formulieren. Schließlich möchte man niemanden verletzen. Und dennoch muss manchmal einfach raus, was einem am Herzen liegt. Die „Gewaltfreie Kommunikation" nach Rosenberg (GfK) basiert auf einer besonderen Haltung uns und anderen Menschen gegenüber: es geht nicht um ein Gegeneinander, sondern darum, miteinander Lösungen zu finden, mit denen es sowohl Ihnen als auch Ihrem Gegenüber gut geht. Die GfK bietet Ihnen mit einer einfachen 4-Schritte-Methode ein flexibles und im Alltag vielseitig einsetzbares Handwerkszeug. Im Kurs lernen Sie die einzelnen Schritte der GfK kennen und erfahren, wie Sie Ihr Anliegen (privat oder beruflich) klarer und zielführender zum Ausdruck bringen.
Mittwoch, 3.12.2014, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 24,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Dipl. Soziologin Tatjana Nuding

1020U Business Knigge

Benimm ist wieder in
Gute Umgangsformen sind die Basis für unser gesellschaftliches Miteinander und stehen für ein positives Persönlichkeitsbild – im Beruf und im Privatleben. In diesem Seminar werden die wichtigsten Umgangsregeln abwechslungsreich und kompetent erläutert und in vielen praktischen Übungen trainiert. Zu den Seminarinhalten gehören Themen wie: der erste Eindruck, nonverbale Kommunikation, Körpersprache, aktuelle Umgangsformen bei Tisch, Business-Outfit für Sie und Ihn, der gepflegte Small Talk und der richtige Umgang mit Visitenkarten. Martina Berg ist Imageberaterin, Expertin und Trainerin für Gesellschafts- und Persönlichkeitsentwicklung, IHK-zertifizierte Business- und Knigge-Trainerin sowie Vorstandsmitglied der Deutschen Knigge Gesellschaft. Nähere Infos siehe auch www.image50plus.de.
Samstag, 11.10.2014, 13.30–17.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Schondorf, Blaues Haus, Bahnhofstr. 44, Saal EG, Leitung: Martina Berg

SUZANS BLICKFANG | NOA NOA
Vorderer Anger 280 · Landsberg/Lech · www.blickfang-noanoa.de

KOMET

Komet ist ein Projekt der Frau und Beruf GmbH in Zusammenarbeit mit der vhs Landsberg. Es steht für berufliche Qualifizierung und damit für den Erwerb anerkannter Zertifikate sowie für Jobcoaching und Bewerbungsmanagement. Die Teilnehmenden wählen zwischen den Qualifizierungsbausteinen „ECDL – Europäischer Computerführerschein" oder dem „EBC*L – Europäischer Wirtschaftsführerschein". Zusätzlich bereitet Komet mit einem Kompetenzworkshop, beruflichem Coaching und einem Bewerbungstraining zielgenau auf den beruflichen Wiedereinstieg vor. Die Kursdauer beträgt jeweils 3 Monate. Der Unterricht findet an drei Vormittagen pro Woche statt. Die genauen Stundenpläne werden vor dem Start bekannt gegeben. ECDL vom 22.09.2014 bis 15.12.2014, EBC*L vom 13.10.2014 bis zum 23.01.2015.
Arbeitslos gemeldete Frauen und Männer können bei der Agentur für Arbeit eine Erstattung der Kosten beantragen. Für Frauen und Männer im Bezug von ALG II ist die Teilnahme kostenfrei.
Weitere Informationen und Anmeldung:
Kinderbüro Landsberg
Margit Ensslen, Sandauerstr. 254, 86899 Landsberg am Lech, Telefon 08191 42829–70, E-Mail info@kinderbuero-landsberg.de
Der Lehrgang kostet 190,00 EUR pro Qualifizierungsbaustein. Montag, 22.9.2014, 8.30–12.30 Uhr, 3 Monate, Gebühr: 190,00 EUR, Leitung: Margit Ensslen

UNSER TIPP:

3802 Burnout – brennt mich mein Job aus?

Früher waren es die körperlichen Belastungen, welche die Menschen krank gemacht haben. Seit einigen Jahren gewinnen die psychischen Belastungen immer mehr an Bedeutung. Die weitgehenden Veränderungen in der Arbeitswelt sorgen für schnellere Prozesse, größere Arbeitsverdichtung, Überforderung durch Überbelastung. Die Balance zwischen den beruflichen und privaten Anforderungen zu finden, gestaltet sich als ein Kraftakt, der ohne Zeitmanagement und straffe Organisation schwer zu bewältigen ist. Wie erkennt man die Alarmzeichen von negativem Stress im Alltag? Was kann man tun, um die Ursachen psychischer Belastungen am Arbeitsplatz zu erkennen und zu vermeiden?
Dienstag, 21.10.2014, 19.00–20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Christine M. Glaser
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Mitglied im Verband freier Psychotherapeuten

EDV

ERSTE SCHRITTE UND GRUNDLAGENWISSEN

1101 Erste Schritte am PC/Laptop – Computer Grundwissen

Sie erhalten eine Einführung in die Bedienung eines PC für alle, die bisher noch nicht mit Computern gearbeitet haben. Sie lernen die wichtigsten Begriffe kennen und üben das Eingeben, Speichern und Drucken von Daten anhand einfacher Übungen. Außerdem erhalten Sie Schritt für Schritt eine erste Einführung in das Betriebssystem Windows 8.1. Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt. Die Unterschiede zu Windows 7 fließen im Kurs mit ein.
Mittwoch, 8.10.2014, 18.30–21.30 Uhr, Montag, 13.10.2014, 18.30–21.30 Uhr, Mittwoch, 15.10.2014, 18.30–21.30 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 74,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Andreas Bahmann

1102 Apple MacBook – Workshop für Einsteiger

Sollten Sie vor kurzem ein MacBook gekauft haben und möchten jetzt wissen, wie Sie damit effektiv arbeiten können, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Im Workshop erfahren Sie, wie das aktuelle Apple Betriebssystem Mavericks arbeitet und welche Eigenschaften und Funktionen es hat. Es werden wesentliche Unterschiede zu Windows aufgezeigt. Des Weiteren haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen zu stellen und viele Tipps und Tricks aus diesem Workshop mitzunehmen. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Apple MacBook mit. Es sind keine Computer vorhanden.
Der Dozent ist Business Coach (IHK) und Betriebswirt (HWK), hat viele Jahre als Mediengestalter sowie Marketing- und Vertriebsleiter gearbeitet und kennt die Anwendung von Apple-Computern aus der Praxis. Heute arbeitet er als Berater, Business Coach und Trainer.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit. Es sind keine Computer vorhanden.
Montag, 20.10.2014, 18.00–21.00 Uhr, Montag, 3.11.2014, 18.00–21.00 Uhr, 2 Abende, Gebühr: 49,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Business Coach IHK Bogdan Kaschek

1107 EDV-Grundlagen: Windows – Word – Internet

Für Frauen
Sie wollen in die Computerei einsteigen oder bereits erworbene Kenntnisse auffrischen? In diesem Kurs werden Sie durch den „Dschungel" der EDV geführt. Sie eignen sich versionsunabhängige Grundlagen für eine effektive Nutzung Ihres Computers an: Windows, Word, E-Mail und Internet Windows: Verwalten von Ordnern und Dateien, Umgang mit DVD, USB-Stick und Fotoapparat, Textverarbeitung mit Word: Texte schreiben und korrigieren, speichern, Texte gestalten, einfache Briefe erstellen, drucken, E-Mail: Schreiben und Empfangen von E-Mails, E-Mails mit Anhängen, Internet: Suchen und Finden von Webseiten, die Ihrem Interesse entsprechen. Im Schulungsraum sind Windows 8 und Word 2010 installiert. Gerne dürfen Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen. Kursbegleitend erhalten Sie einen Zugang zur Lernplattform www.lernmitklick.net. Hier finden Sie die Unterlagen zum Kurs und können nach dem Kurs für weitere vier Wochen Fragen zu den Kursthemen stellen.
Montag, 29.9.2014, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 6.10.2014, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 13.10.2014, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 20.10.2014, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 3.11.2014, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 10.11.2014, 8.30–11.30 Uhr, 6 Vormittage, Gebühr: 130,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1108 EDV-Grundlagen: Windows – Word – Internet

Für Frauen
Beschreibung siehe Kurs Nummer 1107.
Dienstag, 4.11.2014, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 11.11.2014, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 18.11.2014, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 25.11.2014, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 2.12.2014, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 9.12.2014, 8.30–11.30 Uhr, 6 Vormittage, Gebühr: 130,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1109 EDV für Frauen – Workshop

Sie haben bereits einen EDV-Grundlagenkurs besucht? Das liegt jedoch schon ein wenig zurück oder es haben sich zwischenzeitlich Fragen ergeben und Sie wünschen sich eine Auffrischung Ihrer Kenntnisse und weitere Übungsmöglichkeiten.
Im Schulungsraum sind Windows 8 und Word 2010 installiert. Gerne dürfen Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen. Kursbegleitend erhalten Sie einen Zugang zur Lernplattform www.lernmitklick.net. Hier finden Sie Unterlagen zum Kurs und können nach dem Kurs für weitere vier Wochen Fragen zu den Kursthemen stellen.
Dienstag, 30.9.2014, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 7.10.2014, 8.30–11.30 Uhr, 2 Vormittage, Gebühr: 53,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

www.suzans.de
SUZAN'S
mode & zeitgeist
Vorderer Anger 282 | Landsberg/Lech

1112 EDV-Grundlagen (50+ und Senioren)

Erste Schritte mit Betriebssystem Windows

Sie wollen das Computern kennen lernen? Sie erlernen in diesem Kurs den stressfreien Umgang mit dem Computer und werden mit den wichtigsten Hand- und Grundbegriffen vertraut: Betriebssystem Windows als absolute Basis, das strukturierte Verwalten von Ordnern und Dateien, Handhabung von CDs und DVDs sowie USB-Sticks, speichern von kleinen Dokumenten und Bildern wie auch der Korrektur von Dokumenten.

Montag, 29.9.2014, 8.30–11.30 Uhr, Mittwoch, 1.10.2014, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 6.10.2014, 8.30–11.30 Uhr, Mittwoch, 8.10.2014, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 13.10.2014, 8.30–11.30 Uhr, Mittwoch, 15.10.2014, 8.30–11.30 Uhr, 6 Vormittage, Gebühr: 130,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Werner Michel

1114 EDV-Grundlagen (50+ und Senioren)

Erste Schritte mit Betriebssystem Windows

Beschreibung siehe Kurs Nummer 1112.

Montag, 12.1.2015, 8.30–11.30 Uhr, Mittwoch, 14.1.2015, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 19.1.2015, 8.30–11.30 Uhr, Mittwoch, 21.1.2015, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 26.1.2015, 8.30–11.30 Uhr, Mittwoch, 28.1.2015, 8.30–11.30 Uhr, 6 Vormittage, Gebühr: 130,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Werner Michel

HANDY, TABLET & CO

1119 Alltag mit Android

Sie möchten noch mehr Durchblick im Umgang mit Ihrem Android Tablet/Phone erhalten. Wo liegen Fotos und Dateien? Wie sichere ich meine Daten? Was muss ich tun, um Sicherheit und Wartung in den Griff zu bekommen. Nebenbei erhalten Sie viele Tipps für nützliche Apps. Bringen Sie Ihr Table/Phone einfach mit.

Mittwoch, 22.10.2014, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 24,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1122 Die Welt der Android Tablet Computer

Der Tablet Computer ist eine interessante Alternative zum PC. An diesem Abend erhalten Sie einen Überblick über die vielfältigen Möglichkeiten eines Android Tablets am Beispiel des Samsung Galaxy. Dieser Kurs ist für alle gedacht, die bereits ein Android Tablet besitzen oder für Neugierige, die sich einen Tablet Computer anschaffen wollen. Bringen Sie (falls bereits vorhanden) Ihr Android Tablet mit.

Mittwoch, 1.10.2014, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 24,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1120 Workshop Android

In diesem Workshop lernen Sie, Ihr Android Smartphone und/oder Tablet im Alltag sicher und effizient einzusetzen. Beginnend mit den Grundeinstellungen über die richtige Synchronisierungsmethode bis hin zu den wichtigsten Apps für den Einsatz im Beruf üben Sie, Ihr Gerät optimal zu nutzen. Voraussetzungen: Android Einsteiger und Fortgeschrittenenkurs bzw. vergleichbare Inhalte. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone/Tablet zum Kurs mit.

Freitag, 28.11.2014, 18.30–21.30 Uhr, Freitag, 5.12.2014, 18.30–21.30 Uhr, Freitag, 12.12.2014, 18.30–21.30 Uhr, Freitag, 19.12.2014, 18.30–21.30 Uhr, 4 Abende, Gebühr: 98,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Karl Fendl

1121 iPhone und iPad – ein gelungener Einstieg

Dieser Kurs will Ihnen Starthilfe für die Nutzung von iPhone oder iPad geben und die allerersten Schritte mit dem neuen Gerät erleichtern. Aus dem Inhalt des Kurses: Lernen Sie die Variationen der Geräte kennen; Nehmen Sie Ihr Gerät in Betrieb und passen Sie es Ihren persönlichen Bedürfnissen an; Lernen Sie die Handhabung des Geräts kennen; Erfahren Sie, wie Sie die iCloud richtig nutzen; Gewinnen Sie einen Überblick über die wichtigsten Anwendungen. Es stehen KEINE Geräte für die Teilnehmer zur Verfügung. Besitzer bringen bitte ihr eigenes iPhone oder iPad mit.

Samstag, 8.11.2014, 9.30–16.30 Uhr, 1 Samstag, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Jürgen Fabian

APPLE COMPUTER

1123 Apple Macintosh für Ein- und Umsteiger

Grundkurs Kompakt

Laufen, schwimmen, Fahrrad fahren, alles ganz einfach, wenn man es einmal kann. Ganz ähnlich verhält es sich mit den Apple Computern. Sie sind einfach und intuitiv und doch muss man den Umgang erst erlernen. Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger, die sich zum ersten Mal mit einem Mac beschäftigen und an Menschen, die vom Windows-PC auf Apple Computer umsteigen wollen und zeigt Ihnen ausführlich Schritt für Schritt, wie Sie Ihren Mac in den Griff bekommen.

Es stehen KEINE Mac Rechner für die Teilnehmer zur Verfügung. Besitzer eines Apple Mac bringen diesen bitte mit.

Samstag, 15.11.2014, 9.30–16.30 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 73,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Jürgen Fabian

SICHERHEIT UND WARTUNG

1132 Checkup für Ihren Computer

PC Sicherheit und Wartung für Frauen

Wie beim Auto müssen Sie sich auch bei Ihrem PC um Sicherheit und Wartung kümmern, damit alles langfristig rund läuft. In diesen Kurs bringen Sie am besten Ihr Windows-Notebook mit. Wir befreien die Rechner von unnötigem Ballast, wie Dateien aus dem Internet und nicht benötigten Programmen. Wir installieren kostenfreie Programme für den privaten Gebrauch, mit denen Sie die ursprüngliche Leistungsfähigkeit Ihres Computers wiederherstellen und langfristig erhalten können. Mit kostenloser Firewall und Antivirensoftware lernen Sie, Ihren Computer gegen Gefahren aus dem Internet abzusichern. Empfehlung: Wie bei allen PC-Wartungsarbeiten, sichern Sie bitte Ihre Daten vor Kursbeginn auf ein externes Speichermedium, zum Beispiel einen USB-Stick.

Dienstag, 14.10.2014, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 21.10.2014, 8.30–11.30 Uhr, 2 Vormittage, Gebühr: 56,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1133 Checkup für Ihren Computer

Beschreibung siehe Kurs Nummer 1132. Dieser Kurs ist auch für Jugendliche geeignet.

Samstag, 10.1.2015, 9.00–12.00 Uhr, Samstag, 17.1.2015, 9.00–12.00 Uhr, 2 Vormittage, Gebühr: 56,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

Dagmar Kübler · Texte
Flyer · Web · PR
Biografien
www.text-kuebler.de

1800 Wie tickt Datenschutz?

Den meisten Einzel- bzw. Klein- und Mittelständischen Unternehmen ist nicht bewusst, dass Datenschutz ab dem ersten personenbezogenen Datum gilt. Der Vortrag richtet sich an Unternehmen aber auch an Privatpersonen, die das Thema Datenschutz aktiv angehen möchten. Der Vortrag vermittelt grundlegende Ansätze des gesetzlichen Rahmens, geht auf Risiken rund um die klassischen Themen, wie z. B. Werbemails, ein.

Donnerstag, 9.10.2014, 18.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 20,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Bettina Sandrock

EBAY

1155 Kaufen und Verkaufen mit eBay

Ebay gilt als eine der bekanntesten und erfolgreichsten Marken im Internet. Viele haben schon erste Erfahrungen als Käufer oder gar als Verkäufer gemacht – aber wie wird man wirklich Ebay-Profi? Inhalte: Zahlen und Fakten zum Online-Marktplatz, bei ebay suchen und finden, bieten und einkaufen, Artikel einstellen, Verkauf abwickeln.

Montag, 29.9.2014, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 24,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Karl Fendl

ARBEITEN MIT WINDOWS

1201 Arbeiten mit Windows 8.1 – Basiskurs

Sie lernen den Umgang mit dem Betriebssystem Windows 8.1 kennen. Die Unterschiede zu Windows 7 fließen im Kurs mit ein. Sie können nach dem Kurs Daten eingeben, speichern, ändern und drucken. Sie beherrschen die Fenstertechnik. Sie lernen die Dateiverwaltung mit dem Ordner „Computer/Explorer“ kennen und können sich ein eigenes Ordnerverzeichnis anlegen. Die praktische Handhabung von USB-Sticks und SD-Karten ist Teil des Kurses. Sie wissen, wie man mit der Windows-Hilfe arbeitet und können die wichtigsten Systemeinstellungen vornehmen. TN-Voraussetzungen sind Grundlagenkenntnisse EDV (wie im Kurs „Erste Schritte am PC“ beschrieben).

Mittwoch, 5.11.2014, 18.30–21.30 Uhr, Montag, 10.11.2014, 18.30–21.30 Uhr, Mittwoch, 12.11.2014, 18.30–21.30 Uhr, Montag, 17.11.2014, 18.30–21.30 Uhr, 4 Abende, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Andreas Bahmann

1206 Windows 7 kompakt

Für Umsteiger und Do-it-yourself-Anwender

Sie arbeiten bereits mit Windows 7 und kommen mit dem Programm irgendwie zu recht? Sie sind kürzlich auf Windows 7 umgestiegen? An diesem Abend werden wir uns den neuen Windows Explorer genauer ansehen. Wir verwalten unsere Dateien und Ordner strukturiert, so dass Sie den Überblick über Ihren Computer leichter behalten werden: Windows 7 Explorer komfortabel einrichten; Ordner anlegen; Dateien kopieren, verschieben und löschen; Suchfunktion; Sichern von Daten auf einem USB-Stick oder einer externen Festplatte. Gerne können Sie Ihr Windows 7-Notebook mitbringen. Kursbegleitend erhalten Sie einen Zugang zur Lernplattform www.lernmitklick.net. Hier finden Sie die Unterlagen zum Kurs und können nach dem Kurs für weitere vier Wochen Fragen zu den Kursthemen stellen.

Dienstag, 13.1.2015, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 35,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Birgit Feiner

1207 Windows 8 kompakt

Für Umsteiger und Do-it-yourself-Anwender

Sie haben ein Notebook mit dem Betriebssystem Windows 8 erworben und finden sich damit nicht wirklich zurecht? An diesem Abend erhalten Sie einen kompakten Einblick in Windows 8. Schwerpunkt ist der Windows Explorer. Außerdem werden Ihnen die wichtigsten Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie das Betriebssystem komfortabel einrichten. Im Kursraum ist Windows 8 installiert. Gerne können Sie Ihr Windows 8-Notebook mitbringen. Kursbegleitend erhalten Sie einen Zugang zur Lernplattform www.lernmitklick.net. Hier finden Sie die Unterlagen zum Kurs und können nach dem Kurs für weitere vier Wochen Fragen zu den Kursthemen stellen.

Montag, 3.11.2014, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 35,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1250 Arbeiten mit Windows 8.1 – Aufbaukurs

Sie vertiefen Ihre Kenntnisse in Windows 8.1. Sie lernen alle Möglichkeiten der Systemsteuerung kennen und nutzen Programme, die Sie bei der täglichen Arbeit am PC unterstützen: Systemoptimierung, Sicherung (Backup/Image), Systemsteuerung, Explorer, Zeichentabelle, WordPad, Paint, Autostart, Zwischenablage u. Rechner. TN-Voraussetzung sind gute Windowskenntnisse wie in Kurs „Arbeiten mit Windows 8.1 – Basiskurs“ beschrieben. Die Unterschiede zu Windows 7 fließen im Kurs mit ein.

Mittwoch, 19.11.2014, 18.30–21.30 Uhr, Montag, 24.11.2014, 18.30–21.30 Uhr, Mittwoch, 26.11.2014, 18.30–21.30 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 74,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Andreas Bahmann

TEXTVERARBEITUNG UND TASTSCHREIBEN

1301 Textverarbeitung (auch für 50+ und Senioren)

Word 2010 und Open Office Writer 4

In diesem Kurs lernen Sie anhand praxisnaher Beispiele mit Microsoft Word oder OpenOffice Writer Textdokumente zu erstellen und zu gestalten. Neben den Grundlagen lernen Sie nützliche Techniken für z. B. mehrseitige Texte, Aufzählungen oder integrierte Grafiken kennen. Sie können zum Kurs Ihren eigenen Laptop mitbringen. Darauf sollte aber eines der oben genannten Programme funktionsfähig installiert sein.

Montag, 1.12.2014, 8.30–11.30 Uhr, Mittwoch, 3.12.2014, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 8.12.2014, 8.30–11.30 Uhr, Mittwoch, 10.12.2014, 8.30–11.30 Uhr, 4 Vormittage, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Werner Michel

1304 Textverarbeitung mit Word – Grundlagenkurs

Für Frauen

In diesem Kurs werden Ihnen die Anwendungsmöglichkeiten der Textverarbeitung vermittelt, die auf Ihren individuellen Bedarf in Ihrem – zukünftigen – Arbeitsalltag oder Ihrem privaten Gebrauch zugeschnitten sind. Nach dem Kurs können Sie Texte eingeben, korrigieren, professionell gestalten und drucken. Sie suchen und ersetzen Textteile. Sie erstellen eine Grußkarte mit Bildern und frei verschiebbarem Text. Sie schreiben einen Brief mit Kopf- und Fußzeile, verwenden Tabulatoren und Tabellen. Abschließend erhalten Sie eine Einführung in den Seriendruck. Ganz nebenbei werden Ihnen zahlreiche Tipps und Tricks zur Programmbedienung vermittelt. Voraussetzung zur Teilnahme sind gute Windowskenntnisse. Im Schulungsraum sind Windows 8 und Word 2010 installiert.

Gerne dürfen Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen. Kursbegleitend erhalten Sie einen Zugang zur Lernplattform www.lernmitklick.net. Hier finden Sie Unterlagen zum Kurs und können nach dem Kurs für weitere vier Wochen Fragen zu den Kursthemen stellen.

Montag, 17.11.2014, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 24.11.2014, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 1.12.2014, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 8.12.2014, 8.30–11.30 Uhr, 4 Vormittage, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

Dagmar Kübler · Texte
Flyer · Web · PR
Biografien
www.text-kuebler.de

1305 Word 2007/2010/2013 für Umsteiger und Do-it-yourself-Anwender

Sie arbeiten bereits mit Word und kommen mit dem Programm irgendwie zu recht? Sie sind kürzlich auf die Word-Version 2007/2010 oder 2013 umgestiegen? Sie gehören zu den Word-Anwendern, die sich nie systematisch mit dem Programm beschäftigt haben und wünschen sich einen strukturierten Überblick und eine Vertiefung Ihrer Kenntnisse. An diesen beiden Abenden werden Ihnen alle wichtigen Word-Befehle in Erinnerung gerufen und Neuerungen aufgezeigt. Im Schulungsraum ist Word 2010 installiert. Gerne dürfen Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen.
Kursbegleitend erhalten Sie einen Zugang zur Lernplattform www.lernmitklick.net. Hier finden Sie die Unterlagen zum Kurs und können nach dem Kurs für weitere vier Wochen Fragen zu den Kursthemen stellen.
Montag, 20.10.2014, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 35,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

UNSER TIPP:

1008 Flyer zielgruppenaffin entwickeln und texten

Das Seminar richtet sich an Unternehmer, Freiberufler, Mitarbeiter von Vereinen und alle, die Flyer nutzen, um ihre Dienstleistungen, Veranstaltungen oder Produkte bekannt zu machen. Flyer sind auch ein gutes Instrument, neue Kunden zu gewinnen. Sie sind schnell und günstig zu realisieren. Ein gut strukturierter Flyer, der Ihr Alleinstellungsmerkmal auf den Punkt bringt und dabei interessant gestaltet ist, erzielt bei kleinem Budget große Wirkung! Dieses Seminar erläutert die Grundlagen des Marketings mit dem Medium Flyer. Das Erstellen eines Flyers mit Hilfe von Grafiksoftware oder der Textverarbeitung ist nicht Bestandteil dieses Seminars.
Kursinhalt: Welche Formate und Falzarten gibt es? Wer ist meine Zielgruppe und wie spreche ich sie an? Welche Inhalte gehören in einen Flyer? Welche Worte wirken und wie texte ich?
Freitag, 16.1.2015, 18.00–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 24,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: M.A. Jennifer Dean

Jennifer Dean – Nach der Ausbildung zur Medienkauffrau Verkaufsleiterin Vertrieb bei der Motor-Presse Stuttgart. Anschließend Studium der Kommunikationswissenschaft mit den Nebenfächern Markt- und Werbepsychologie und Medienrecht an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Nach dem Studium Manager Advertising Marketing beim FOCUS Magazin Verlag. Seit 2011 als Dozentin, Trainerin und Marketingberaterin selbstständig tätig, u. a. für die Daimler AG.

1353 Tastschreiben für alle

Schreiben mit allen zehn Fingern erleichtert die Eingabe von Texten im privaten, schulischen oder beruflichen Bereich ungemein. Wir erlernen das korrekte Eingeben von Texten über die Tastatur und achten dabei auf unsere individuellen Bedingungen. In der Gruppe werden verschiedene Übungsmöglichkeiten angeboten, um jeden Teilnehmenden zu motivieren, durchzuhalten. Deswegen sind im Kurs auch alle herzlich willkommen, die bereits angefangen haben, das Tastschreiben zu erlernen, aber nicht alleine weiterkommen oder sogar wieder aufgehört haben. Zwischen den Terminen werden Übungsmöglichkeiten angeboten, um das Tastschreiben zu vertiefen.
Mittwoch, 7.1.2015, 18.30–20.00 Uhr, Mittwoch, 14.1.2015, 18.30–20.00 Uhr, Mittwoch, 21.1.2015, 18.30–20.00 Uhr, Mittwoch, 28.1.2015, 18.30–20.00 Uhr, Mittwoch, 4.2.2015, 18.30–20.00 Uhr, 5 Abende, Gebühr: 56,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

TABELLENKALKULATION

1400 Tabellenkalkulation mit EXCEL 2010

Sie lernen das Erstellen von Tabellen, mit Formeln zu arbeiten, grundlegende Zellformatierungen einzugeben und mit Funktionen zu arbeiten.

www.mn-kommdesign.de
Corporate Design / Editorial Design / Illustrationen :
• Logos • Geschäftsausstattung • Prospekte und Flyer
• Plakate • Anzeigen • Internetauftritt • Newsletter u.v.m.
Bayertor Landsberg

© Monika Niedermair Kommunikationsdesign
Landsberg am Lech Tel. 08191 – 970 72 42

Sie können nach dem Kurs Ihre Tabellen drucken und wissen, wie man die Hilfefunktion nutzt. Voraussetzung sind gute Windowskenntnisse.
Donnerstag, 8.1.2015, 18.30–21.30 Uhr, Donnerstag, 15.1.2015, 18.30–21.30 Uhr, Donnerstag, 22.1.2015, 18.30–21.30 Uhr, Donnerstag, 29.1.2015, 18.30–21.30 Uhr, 4 Abende, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Gerhard Alter

1403 EXCEL für Fortgeschrittene

Der Kurs ist für alle Anwender, die bereits einige Zeit mit EXCEL arbeiten und weitere Funktionen kennen lernen möchten, die den Büroalltag erleichtern. Ihre konkreten Fragen können Sie vor Kursbeginn an die Kursleiterin stellen. Sie wird sie im Kurs beantworten. Sie erreichen die Kursleiterin unter birgit-feiner@web.de. Im Schulungsraum ist Excel 2010 installiert. Gerne dürfen Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen. Kursbegleitend erhalten Sie einen Zugang zur Lernplattform www.lernmitklick.net. Hier finden Sie Unterlagen zum Kurs und können nach dem Kurs für weitere vier Wochen Fragen zu den Kursthemen stellen.
Montag, 26.1.2015, 18.30–21.30 Uhr, Montag, 2.2.2015, 18.30–21.30 Uhr, 2 Abende, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1404 EXCEL Grundlagen

Für Frauen
Sie benötigen Excel für die Arbeit oder um Ihre private Verwaltung in den Griff zu bekommen? Excel hilft, schnell und unkompliziert Berechnungen zu erledigen. Excel kann aber auch einfach nur für Listen eingesetzt werden. Im Kurs wird Ihnen das Handwerkszeug vermittelt, mit dem Sie Daten eingeben, sortieren und filtern. Sie lernen u. a. verschiedene Formatierungsmöglichkeiten kennen und wie man Diagramme erstellt.
Im Schulungsraum ist Windows 8 und Excel 2010 installiert.
Gerne dürfen Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen. Kursbegleitend erhalten Sie einen Zugang zur Lernplattform www.lernmitklick.net. Hier finden Sie Unterlagen zum Kurs und können nach dem Kurs für weitere vier Wochen Fragen zu den Kursthemen stellen
Montag, 12.1.2015, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 19.1.2015, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 26.1.2015, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 2.2.2015, 8.30–11.30 Uhr, 4 Vormittage, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1406 EXCEL 2007/2010/2013 kompakt

Für Umsteiger und Do-it-yourself-Anwender
Sie arbeiten bereits mit Excel und kommen mit dem Programm irgendwie zu recht? Sie sind kürzlich auf die Excel-Version 2007/2010/2013 umgestiegen? Sie gehören zu den Excel-Anwendern, die sich nie systematisch mit dem Programm beschäftigt haben und wünschen sich einen strukturierten Überblick und eine Vertiefung Ihrer Kenntnisse. An diesem Abend werden Ihnen alle wichtigen Excel-Befehle in Erinnerung gerufen und Neuerungen aufgezeigt. Nach Bedarf kann der Kurs auch verlängert werden.
Im Schulungsraum ist Excel 2010 installiert. Gerne dürfen Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen.
Kursbegleitend erhalten Sie einen Zugang zur Lernplattform www.lernmitklick.net. Hier finden Sie die Unterlagen zum Kurs und können nach dem Kurs für weitere vier Wochen Fragen zu den Kursthemen stellen.
Mittwoch, 3.12.2014, 18.30–21.30 Uhr, Mittwoch, 10.12.2014, 18.30–21.30 Uhr, 2 Abende, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

INTERNET UND OUTLOOK

1503 Organisation und Verwaltung mit Outlook 2007

Outlook erleichtert die Organisation und Verwaltung täglicher Aufgaben sowie den Nachrichtenaustausch mit Kollegen. Outlook beinhaltet: elektronische Post (E-Mail), Kalender, Adressbuch, Aufgabenverwaltung, Journal, Notizen, Dateiverwaltung. In diesem Kurs lernen Sie die Funktionen von Outlook kennen und wenden sie praxisnah an.

Freitag, 10.10.2014, 18.30–21.30 Uhr, Freitag, 17.10.2014, 18.30–21.30 Uhr, Freitag, 24.10.2014, 18.30–21.30 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 74,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Karl Fendl

1505 Outlook Grundlagenkurs: Termine und Aufgaben in den Griff bekommen

Für Frauen

Sie können bereits mailen und möchten nun im Büroalltag oder im privaten Bereich Termine und Aufgaben mit Hilfe von Outlook verwalten? Wir nutzen verschiedene Kalenderfunktionen, um Termine zu koordinieren und das Abarbeiten von Aufgaben zu dokumentieren. Terminchaos und überfällige To-Do-Listen lassen sich mit Outlook zukünftig vermeiden. Im Schulungsraum sind Windows 8 und Outlook 2010 installiert.

Gerne dürfen Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen. Kursbegleitend erhalten Sie einen Zugang zur Lernplattform www.lernmitklick.net. Hier finden Sie Unterlagen zum Kurs und können nach dem Kurs für weitere 4 Wochen Fragen zu den Kursthemen stellen.

Freitag, 21.11.2014, 8.30–11.30 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 35,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1508 HTML: Wir erstellen eigene Webseiten

Für Frauen

Wenn Sie gerne eine Webseite aktualisieren, mit einem eigenen Internetauftritt im Web vertreten sein möchten oder sich für einen einfachen Einstieg in die Programmierung interessieren, dann sind Sie hier richtig! Wir schreiben HTML-Code zunächst in einem Texteditor, um uns in die Struktur einer Webseite einzufinden. Dann verwenden wir einen einfachen HTML-Editor. Zudem erhalten Sie einen Einblick in ein Webdesign-Programm. Abschließend stellen wir unser Werk mit Hilfe eines FTP-Programmes ins Internet.

Gerne dürfen Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen. Kursbegleitend erhalten Sie einen Zugang zur Lernplattform www.lernmitklick.net. Hier finden Sie Unterlagen zum Kurs und können nach dem Kurs für weitere vier Wochen Fragen zu den Kursthemen stellen.

Dienstag, 13.1.2015, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 20.1.2015, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 27.1.2015, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 3.2.2015, 8.30–11.30 Uhr, 4 Vormittage, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1560 Erstellung von Webseiten/Webdesign

Baustein 1: Erstellen von Webseiten Grundlagen HTML

Teilnahmevoraussetzungen: Windows Grundkenntnisse

In diesem Kurs lernen Sie, welche Voraussetzungen notwendig sind, um eine eigene Webpräsenz zu erstellen, Begriffe wie Provider, Denic, FTP, CMS, CSS, PHP, Javascript etc. werden erklärt. Sie lernen den Aufbau und die Struktur von Webseiten kennen. Sie lernen, welche Handlungen nötig sind, damit Ihre Webseite ins Netz kommt und gefunden wird sowie die Vor- und Nachteile der verschiedenen Werkzeuge zur Erstellung von Webseiten. HTML ist die Basis im Internet. Sie lernen die grundlegenden Befehle und erstellen Ihre erste Webseite mit HTML.

Dienstag, 30.9.2014, 18.30–21.30 Uhr, Donnerstag, 2.10.2014, 18.30–21.30 Uhr, Dienstag, 7.10.2014, 18.30–21.30 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 74,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Karl Fendl

1560B Erstellung von Webseiten/Webdesign

Baustein 2: Aufbaukurs HTML und CSS

Teilnahmevoraussetzungen: Windows Grundkenntnisse, Inhalte vom Baustein 1.

Dieser Kurs bietet Ihnen weitergehende Kenntnisse in HTML und die Grundlagen von CSS. Sie formatieren mit CSS Inhalte, Sie positionieren Inhalte mittels CSS. Weitere Themen: Box Prinzip, Erstellen von Navigationsbereichen mittels CSS, Sie erhalten kostenlos nützliche Software zum Bearbeiten von Webseiten.

Dienstag, 14.10.2014, 18.30–21.30 Uhr, Donnerstag, 16.10.2014, 18.30–21.30 Uhr, Dienstag, 21.10.2014, 18.30–21.30 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 73,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Karl Fendl

1560C Erstellung von Webseiten/Webdesign

Baustein 3: Webdesign mit Joomla für Einsteiger

Teilnahmevoraussetzungen: Windows Grundkenntnisse, Inhalte vom Baustein 1 und 2.

In diesem Kurs lernen Sie die Vorteile von Content Management Systemen (CMS) anhand des weit verbreiteten CMS Joomla kennen. Als Bonus erhalten Sie das Softwarepaket, damit Sie auch zu Hause gleich loslegen können. Sie lernen die Voraussetzungen zur Verwendung von Joomla kennen sowie die Struktur, den Aufbau sowie das Erstellen und Verändern von Joomla basierten Webseiten. Außerdem: Wie Sie eigene Seiten basierend auf Joomla realisieren. Sie verwenden in praxisnahen Übungen Templates und passen diese in Teilen an.

Dienstag, 18.11.2014, 18.30–21.30 Uhr, Donnerstag, 20.11.2014, 18.30–21.30 Uhr, Dienstag, 25.11.2014, 18.30–21.30 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 73,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Karl Fendl

1560D Erstellung von Webseiten/Webdesign

Baustein 4: Webdesign mit Joomla für Fortgeschrittene

Teilnahmevoraussetzungen: Windows Grundkenntnisse, Inhalte vom Baustein 1, 2 und 3.

In diesem Kurs lernen Sie, eigene Ideen mit Joomla zu verwirklichen, das Anwenden von verschiedenen Plugins und Komponenten, wie z. B. Gästebücher, Diashows etc., das Erstellen und Anpassen von eigenen Templates, die Funktion und Anwendung der Benutzerkonten, um z. B. Bereiche Ihrer Website mit einem Passwortschutz zu versehen. Auch das Arbeiten im Team mit unterschiedlicher Berechtigung der Teammitglieder wird vermittelt. Außerdem erfahren Sie, wie Sie die Suchmaschinenoptimierung (SEO) in Joomla anwenden.

Dienstag, 9.12.2014, 18.30–21.30 Uhr, Donnerstag, 11.12.2014, 18.30–21.30 Uhr, Dienstag, 16.12.2014, 18.30–21.30 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 73,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Karl Fendl

UNSER TIPP:

4000D Philosophisches Café: Was tun, wenn der Kopf im Informationszeitalter nicht mehr mitkommt?

K

„Warum wir im Informationszeitalter gezwungen sind zu tun, was wir nicht tun wollen, und wie wir die Kontrolle über unser Denken zurückgewinnen" versprach Frank Schirrmacher in seinem Buch „Payback" zu beantworten. Kann es sein, dass uns das Ende unseres freien Willens droht, wie Schirrmacher behauptet? Lassen Sie uns anhand seiner Thesen den existentiellen Wandel unseres Lebens im Computerzeitalter diskutieren und über Auswege nachdenken.

Sonntag, 18.1.2015, 11.00–13.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: M.A. Karin Petrovic

Wir danken allen Unternehmen, die mit einer Anzeige in diesem Programmheft die Arbeit der Volkshochschule unterstützen.

Dagmar Kübler · Texte
Flyer · Web · PR
Biografien
www.text-kuebler.de

PRÄSENTATION

1701 Präsentieren mit Powerpoint 2010

Powerpoint ermöglicht die Aufbereitung von Text, Grafiken und Zahlen zur Gestaltung von Präsentationen, nicht nur für die Darstellung am Bildschirm, sondern auch für Handouts und Foliendruck. Sie lernen die wichtigsten Funktionen der Textgestaltung, des Folienlayouts, der Objektbearbeitung und das Erstellen von Diagrammen kennen. Außerdem erfahren Sie, wie man eine informative Bildschirmshow gestaltet.
Dienstag, 4.11.2014, 18.30–21.30 Uhr, Dienstag, 11.11.2014, 18.30–21.30 Uhr, 2 Abende, Gebühr: 49,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Bettina Sandrock

1702 Powerpoint 2010 kompakt

Sie sind kürzlich auf die Powerpoint-Version 2007/2010 umgestiegen? Sie gehören zu den Powerpoint-Anwendern, die sich nie systematisch mit dem Programm beschäftigt haben und wünschen sich einen strukturierten Überblick und Vertiefung Ihrer Kenntnisse. An diesem Abend werden Ihnen alle wichtigen Powerpoint-Befehle in Erinnerung gerufen und Neuerungen aufgezeigt. Im Schulungsraum ist die Powerpointversion 2010 installiert. Gerne dürfen Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen.
Kursbegleitend erhalten Sie einen Zugang zur Lernplattform www.lernmitklick.net. Hier finden Sie Unterlagen zum Kurs und können nach dem Kurs für weitere vier Wochen Fragen zu den Kursthemen stellen.
Montag, 1.12.2014, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 35,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1704 Powerpoint Grundlagen

Für Frauen
Beschreibung siehe Kurs F1701.
Gerne dürfen Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen.
Kursbegleitend erhalten Sie einen Zugang zur Lernplattform www.lernmitklick.net. Hier finden Sie Unterlagen zm Kurs und können nach dem Kurs für weitere vier Wochen Fragen zu den Kursthemen stellen.
Freitag, 7.11.2014, 8.30–11.30 Uhr, Freitag, 14.11.2014, 8.30–11.30 Uhr, 2 Vormittage, Gebühr: 49,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

InDesign
PhotoshopElements
PHOTOSHOP
Lightroom
Gustav Flohr unterrichtet seit über 15 Jahren als Dozent für Adobe-Software
in den Bereichen Studium und Erwachsenenbildung, sowie Firmen- und Agenturschulungen.
Weitere Informationen zu den Kursen finden Sie auf dem Blog: dtpschulungen.wordpress.com

BILDBEARBEITUNG

1705 Fotostyling für Frauen

Klick, klick – Kamera voll! Was nun?
Wir bringen die Fotos von Ihrem Fotoapparat auf den PC. Dort stylen wir Ihre Bilder: rote Augen entfernen, Ausschnitte erstellen, Größe, Helligkeit und Kontrast ändern etc. Wir verwenden – für Privatanwender kostenfreie – Software zur Fotobearbeitung. Bitte bringen Sie Ihre Bilder oder auch Ihr Notebook mit.
Freitag, 10.10.2014, 8.30–11.30 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 24,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1710 Photoshop 5.0 – Grundlagenkurs

Photoshop ist das umfangreichste und professionellste Programm zur Bildbearbeitung und bietet Ihnen alle Werkzeuge, Funktionen und Möglichkeiten der kreativen Entfaltung.
Kursinhalte: Die wichtigsten Werkzeuge und Funktionen; Arbeiten mit Ebenen für Bildmontagen; Text setzen und mit kreativen Effekten versehen; Fotos optimieren, Tonwerte ändern und Farbstiche entfernen mit Einstellungsebenen; Erlernen der wichtigsten Werkzeuge zum Freistellen und Skalieren von Bildteilen; perfekte Retusche und Wichtiges zu Bildformaten und Bildberechnungen runden diesen Kurs ab.
Kursvoraussetzung: gute Windowskenntnisse wie im Kurs „Arbeiten mit dem Betriebssystem Windows“ beschrieben.
Dienstag, 30.9.2014, 18.30–21.30 Uhr, Dienstag, 7.10.2014, 18.30–21.30 Uhr, Dienstag, 14.10.2014, 18.30–21.30 Uhr, Dienstag, 21.10.2014, 18.30–21.30 Uhr, 4 Abende, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr

1711 Bildbearbeitung mit Photoshop – Aufbaukurs

Aufbauend auf den Grundkurs erlernen Sie weitere Auswahlwerkzeuge und Montagetechniken sowie das Arbeiten mit Ebenenmasken und SmartObjekten für professionelle Bildmontagen. Wir erstellen eigene Aktionen mit Stapelverarbeitungen und experimentieren mit den kreativen Möglichkeiten der Mal- und Pfadwerkzeuge, außerdem erhalten Sie einen Überblick über die Funktionen und Möglichkeiten von Bridge zum Verwalten der eigenen Datenbestände.
Kursvoraussetzung: Besuch des Photoshop Grundkurses oder vergleichbare Kenntnisse.
Donnerstag, 4.12.2014, 18.30–21.30 Uhr, Donnerstag, 11.12.2014, 18.30–21.30 Uhr, Donnerstag, 18.12.2014, 18.30–21.30 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 74,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr

1714 Bildbearbeitung mit Photoshop – RAW

Das JPEG-Format entwickelt Fotos kameraintern komplett und reduziert dabei den hohen Tonwertumfang der Kamera. Das RAW-Format hingegen lässt die Daten unberührt (im Rohzustand = digitales Negativ) und im RAW-Konverter von Photoshop können diese Aufnahmeeinstellungen nachträglich mit dem vollen Tonwertumfang der Kamera optimiert werden. Nur das RAW-Format bietet die Möglichkeit das Maximale an Qualität aus Fotos herauszuarbeiten.
Kursvoraussetzung: Grundkenntnisse der Bildbearbeitung mit Photoshop.
Freitag, 19.12.2014, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 24,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr

Dagmar Kübler · Texte
Flyer · Web · PR
Biografien
www.text-kuebler.de

1715 Photoshop – Vektor

Mit den für Adobe typischen Zeichenwerkzeugen und Formebenen lassen sich nicht nur Objekte exakt frei stellen, sondern auch komplexe Vektorobjekte für Konstruktions- und Straßenpläne oder Logos und Wortmarken erstellen.
Samstag, 13.12.2014, 9.00–16.30 Uhr, 1 Stunde Mittagspause, Gebühr: 49,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr

1720 Bildbearbeitung mit Photoshop Elements – Grundlagenkurs

Kursinhalte: Die wichtigsten Werkzeuge und Funktionen, Arbeiten mit Ebenen für Bildmontagen mit Texten und kreativen Effekten, Fotos optimieren, Tonwerte ändern und Farbstiche entfernen, Erlernen der wichtigsten Werkzeuge zum Freistellen und skalieren von Bildteilen. Retusche und Wichtiges zu Bildformaten und Bildberechnungen runden diesen Kurs ab.
Donnerstag, 6.11.2014, 9.00–12.00 Uhr, Donnerstag, 13.11.2014, 9.00–12.00 Uhr, Donnerstag, 20.11.2014, 9.00–12.00 Uhr, Donnerstag, 27.11.2014, 9.00–12.00 Uhr, 4 Vormittage, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr

1722 Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

Aufbaukurs
Kursinhalte: Aufbauend auf den Grundkurs lernen Sie weitere Funktionen und Werkzeuge im Organizer und Editor kennen; Arbeiten mit Einstellungsebenen und Ebenenmasken für komplexe Montagen; Bearbeiten von RAW Formaten mit dem Konverter von Elements.
Kursvoraussetzung: Besuch des Grundkurses oder vergleichbare Kenntnisse.
Freitag, 5.12.2014, 9.00–12.00 Uhr, Freitag, 12.12.2014, 9.00–12.00 Uhr, Freitag, 19.12.2014, 9.00–12.00 Uhr, 3 Vormittage, Gebühr: 74,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr

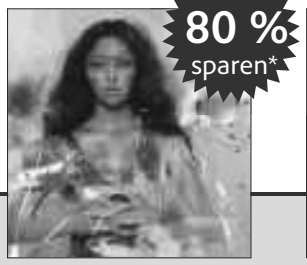
1730 InDesign

Grundkurs
InDesign ist ein professionelles Layoutprogramm und bietet alle Werkzeuge und Funktionen, um Printprodukte aller Art, vom Flyer bis zum komplex angelegten Buch, nach modernsten Standards druckfertig zu erstellen. Für Grafiker und Verlage unverzichtbar, aber auch für alle, die professionelles Layout kennen lernen wollen.
Kursinhalt: Arbeitsoberfläche; Werkzeuge und Bedienfelder; Objekte positionieren und skalieren; Farben und Verläufe anlegen; Text- und Absatzformatierungen; Formate für Absätze und Zeichen; Import von Text und Bildern; Planen, Anlegen und Exportieren von Anzeigen, Postkarten und Plakaten.
Mittwoch, 1.10.2014, 18.30–21.30 Uhr, Montag, 6.10.2014, 18.30–21.30 Uhr, Mittwoch, 8.10.2014, 18.30–21.30 Uhr, Montag, 13.10.2014, 18.30–21.30 Uhr, Mittwoch, 15.10.2014, 18.30–21.30 Uhr, Montag, 20.10.2014, 18.30–21.30 Uhr, 6 Abende, Gebühr: 146,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr

1731 InDesign

Aufbaukurs
In diesem Aufbaukurs erlernen Sie das Erstellen von doppelseitigen Dokumenten mit Mustervorlagen für Bücher, Zeitschriften und Broschüren mit Fußnoten, Tabellen, verschachtelten Formaten, Objektformaten sowie die Importmöglichkeiten von Word-, Exel- und Photoshopdateien. Voraussetzung: Grundkenntnisse InDesign
Montag, 10.11.2014, 18.30–21.30 Uhr, Mittwoch, 12.11.2014, 18.30–21.30 Uhr, Montag, 17.11.2014, 18.30–21.30 Uhr, Mittwoch, 19.11.2014, 18.30–21.30 Uhr, 4 Abende, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr

SOFTWARE ZUM SONDERPREIS
FÜR VHS-KURSTEILNEHMER
www.cobra-shop.de/vhs



Adobe Creative Suite & Photoshop CS6. Unbefristet nutzbar!

Autodesk Ultimate Suites 2015 inklusive AutoCAD 2015!

CorelDRAW Graphics Suite X7 - das vielseitige Grafikprogramm!

So macht sich Bildung doppelt bezahlt! Bei cobra-Shop erhalten vhs-Kursteilnehmer spezielle Software-Angebote zum Bildungstarif günstiger.

* Ersparnis bei Vorlage einer vhs-Kursteilnahmebescheinigung (vhs-Kurse die nicht länger als 6 Monate zurückliegen) in Relation zum Kauf ohne vhs-Kursteilnahmebescheinigung. Die gewerbliche Nutzung ist ausgeschlossen. Bitte beachten Sie, dass sich die Angebote der einzelnen Software-Hersteller stetig ändern. Alle aktuellen Angebote finden Sie unter www.cobra-shop.de/vhs oder kontaktieren Sie uns tel. unter 07531/892360 bzw. per Email an info@cobra-shop.de.

Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Stand August 2014.

Dagmar Kübler · Texte
Flyer · Web · PR
Biografien
www.text-kuebler.de

BUCH. BÜCHER. OSIANDER.

Über 400 Jahre Erfahrung!

OSIANDER Landsberg

Hauptplatz 1
86899 Landsberg am Lech

Öffnungszeiten
Mo – Fr 8.30–19.00 Uhr
Sa 8.30–18.00 Uhr

Kostenlose Bestell-Hotline 0800 9201 300 | landsberg@osiander.de | www.osiander.de

OSIANDER.de
Bücher seit 1596

1732 InDesign

Vektoren

Für das Erstellen von Vektorobjekten ist nicht immer das Schwesterprogramm Illustrator notwendig. InDesign bietet ebenfalls umfangreiche Zeichenwerkzeuge und Funktionen zum Erstellen und Konstruieren von geometrischen oder freien Objekten oder Logos.

Montag, 24.11.2014, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 24,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr

1734 Illustrator CS6

Einstieg für Grafiker

Die vhs Landsberg bietet ab diesem Semester Kurse für fortgeschrittene Nutzer der Adobe Creative Suite 6/Creative Cloud an. Bitte bringen Sie zu diesen Kursen Ihren eigenen Laptop, Ihr Macbook oder IMac mit, auf dem das Programm installiert ist. Sie können dadurch auf dem eigenen Rechner und mit dem eigenen Betriebssystem arbeiten und die Kursdaten speichern. Fragen können Sie gerne vorab an den Dozenten stellen.

Viele Grundfunktionen in Illustrator sind identisch mit denen in InDesign und Photoshop und können dort erledigt werden. In diesem Kurs geht es aber speziell um Funktionen, die nur in dem Vektorprogramm sinnvoll erledigt werden können und im grafischen Alltag immer wieder benötigt werden: Nachzeichenfunktion, 3-D Erstellung, perspektivisches Konstruieren, Straßen- und Baupläne erstellen, Exportfunktionen etc. Voraussetzung dafür ist der Umgang mit den Pfadwerkzeugen.

Montag, 1.12.2014, 18.30–21.30 Uhr, Montag, 8.12.2014, 18.30–21.30 Uhr, 2 Abende, Gebühr: 49,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr

1740 Videoschnitt mit Photoshop CS 6

Mit diesem Video-Schnittprogramm hat man die perfekte Software, um eigene Videoaufnahmen zu schneiden, neu zusammen zu setzen, Überblendungen, Sound und Effekte zuzuweisen, Texte für Vor- und Abspann einzubinden und um den fertigen Film professionell zu exportieren.

Freitag, 10.10.2014, 18.30–21.30 Uhr, Freitag, 17.10.2014, 18.30–21.30 Uhr, 2 Abende, Gebühr: 49,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr

1752 Ein Photobuch erstellen

Mit der einfachen Software von CEWE und den übersichtlichen Werkzeugen können Sie Ihre Bilder unkompliziert und nach eigenen Vorstellungen zu einem individuellen Buch zusammenstellen. Sie können Texte hinzufügen und die Seitenhintergründe ebenso frei gestalten wie den Buchumschlag. Am besten bringen Sie Ihre eigenen Fotos auf einem USB-Stick mit.

Donnerstag, 23.10.2014, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 24,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr

1753 Ein Photobuch erstellen

Beschreibung siehe Kurs Nummer 1752.

Montag, 15.12.2014, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 24,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr

1760 Lightroom

Fotobearbeitung

Lightroom wurde von Adobe speziell für ambitionierte Fotografen entwickelt und bietet mit seinen überschaubaren und leicht erkennbaren aber professionellen Funktionen alle notwendigen Werkzeuge zur Bildoptimierung. Die Werkzeuge und Funktionen zur RAW-Konvertierung sind identisch mit Photoshop. Die Archivierung und Verschlagwortung großer Bildbestände lässt in Lightroom ebenfalls keine Wünsche offen.

Dienstag, 4.11.2014, 18.30–21.30 Uhr, Dienstag, 11.11.2014, 18.30–21.30 Uhr, Dienstag, 18.11.2014, 18.30–21.30 Uhr, Dienstag, 25.11.2014, 18.30–21.30 Uhr, Dienstag, 2.12.2014, 18.30–21.30 Uhr, 5 Abende, Gebühr: 122,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr

4705 Digitale Fotografie für Einsteiger

Sie fotografieren digital und sind mit Ihren Ergebnissen nicht zufrieden? Profitieren Sie von den Erfahrungen und dem Wissen geübter Fotoamateure. Lernen Sie die Grundfunktionen der Kamera gezielt zur Gestaltung Ihrer Fotos einzusetzen, um sich dann über eine schnelle Ergebnisverbesserung zu freuen. Aufnahmetechnik, Bildgestaltungsmöglichkeiten und die nachträgliche Bearbeitung der Bilder am PC sowie Präsentationsmöglichkeiten werden erklärt. Bitte bringen Sie Ihre Kamera und die dazugehörige, ausgedruckte Bedienungsanleitung mit.

Freitag, 10.10.2014, 19.30–21.00 Uhr, Freitag, 17.10.2014, 19.30–21.00 Uhr, Freitag, 24.10.2014, 19.30–21.00 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 17,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Bernd Kittlinger

Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen einen Platz in Ihrem Wunschkurs und...

- stellt sicher, dass Ihr Wunschkurs auch stattfindet
- erleichtert die optimale Vorbereitung und Organisation
- ermöglich die rechtzeitige Einrichtung von Zusatzangeboten oder die Absage, falls ein Kurs nicht stattfinden kann.

Dagmar Kübler · Texte
Flyer · Web · PR
Biografien
www.text-kuebler.de

Sprachen lernen mit System

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

© Nelos - Fotolia.com

vhs-Sprachkurse

Sprachen lernen im Europäischen System

Die Sprachkurse der Volkshochschule der Stadt Landsberg am Lech sind nach dem **Europäischen Referenzrahmen** geordnet.

Ihr Vorteil:

- klarere Strukturierung der Kurse nach europäischen Normen
- bessere Einstufungsmöglichkeiten für Sie an Hand des Selbsteinstufungstests
- prägnante Bescheibungsmöglichkeiten für Ihre persönlichen Sprachkenntnisse, z. B. bei Feriensprachkursen im Ausland.

Der Europäische Referenzrahmen

Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen wurde 1977 von Sprachexperten der Mitgliedsländer entwickelt.

Der Referenzrahmen ist ein europäisches Stufensystem, das die jeweiligen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen festlegt (von Stufe A1-C2).

Dieses Instrument schafft mehr Transparenz beim Sprachenlernen in Europa.

Für Sie als TeilnehmerInnen von Sprachkursen hat dies folgende Vorteile:

- Sie können Ihre eigenen Lernfortschritte auf jeder der 6 Stufen messen (A1, A2, B1, B2, C1 und C2). Jede Stufe enthält Beschreibungen, die im Detail definieren, was Sie als Lernende können, wenn Sie eine bestimmte Stufe erreicht haben.
- Mit Hilfe dieses Instruments kann in Europa präzise festgestellt werden, inwieweit eine Fremdsprache wirklich beherrscht wird. Dadurch sind Ihre Sprachkenntnisse bzw. Sprach-Abschlüsse europaweit vergleichbar und anerkannt.

Unsere VHS-Kurse sind in drei Stufen gegliedert: Grund-, Mittel- und Aufbaustufe. Jede Stufe beinhaltet nach folgendem Muster zwei Unterstufen.

A1	**Grundstufe 1**	**A2**	**Grundstufe 2**
B1	**Mittelstufe 1**	**B2**	**Mittelstufe 2**
C1	**Aufbaustufe 1**	**C2**	**Aufbaustufe 2**

SELBSTEINSTUFUNGSTEST

Was können Sie schon?

Versuchen Sie Ihre Vorkenntnisse mit Hilfe des folgenden Tests selbst einzuschätzen. Bitte beachten Sie: „Ich kann" heißt nicht „ich bin perfekt". Seien Sie ruhig selbstbewusst in Ihrer Selbsteinschätzung!

✓ Kreuzen Sie alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen:

A1 Grundstufe 1

Ich kann:

- ☐ verstehen, wenn jemand langsam und einfach mit mir spricht
- ☐ verstehen, wenn mir jemand den Weg erklärt
- ☐ kurze Fragen und Erklärungen verstehen
- ☐ Zahlen, Preise und Uhrzeiten verstehen
- ☐ einzelne Wörter auf Schildern oder Plakaten verstehen
- ☐ einfache Postkarten lesen
- ☐ in Zeitungsartikeln einzelne Wörter verstehen
- ☐ ein einfaches Formular (z. B. bei einer Anmeldung) verstehen und ausfüllen
- ☐ grüßen und mich verabschieden
- ☐ mich vorstellen
- ☐ einfache Fragen stellen und beantworten
- ☐ einfache Notizen schreiben
- ☐ einfache Sätze über mich schreiben (z.B. wo ich wohne, was ich von Beruf bin etc.)

Auswertung:

- Ab 10 angekreuzten Ausagen testen Sie Ihre Kenntnisse auf Stufe A2
- Bei 3–9 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs auf Stufe A1
- Bei 0–2 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs Grundstufe 1/Für Lerner ohne Vorkenntnisse

A2 Grundstufe 2

Ich kann:

- ☐ einfache Gespräche verstehen, wenn langsam gesprochen wird
- ☐ kurze und einfache Durchsagen (z. B. am Flughafen) verstehen
- ☐ Informationen im Fernsehen in Grundzügen verstehen, wenn ich die Bilder dazu sehe
- ☐ einem Zeitungsartikel die wichtigsten Informationen entnehmen
- ☐ das Wichtigste in Annoncen verstehen
- ☐ einfache Gebrauchsanweisungen lesen und verstehen
- ☐ jemanden begrüßen und ein kurzes Gespräch mit ihm führen (z. B. über das Wetter, die Familie, die Gesundheit etc.)
- ☐ etwas zum Essen/Trinken bestellen und ggf. auch nachfragen
- ☐ nach dem Weg fragen
- ☐ mich selbst und andere Personen vorstellen und beschreiben
- ☐ einen einfachen persönlichen Brief schreiben
- ☐ eine kurze einfache Geschichte schreiben

Auswertung:

- Ab 10 angekreuzten Ausagen testen Sie Ihre Kenntnisse auf Stufe B1
- Ab 3–9 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs auf Stufe A2
- Bei 0–2 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs auf Stufe A1

Dagmar Kübler · Texte
Flyer · Web · PR
Biografien
www.text-kuebler.de

SELBSTEINSTUFUNGSTEST

B1 Mittelstufe 1

Ich kann:

- ☐ einer einfachen Diskussion folgen
- ☐ die wichtigsten Informationen aus Nachrichten im Fernsehen/ Radio verstehen
- ☐ einfache Gespräche über meinen Beruf verstehen
- ☐ verstehen, wenn mir jemand den Gebrauch eines technischen Geräts erklärt
- ☐ kurze Texte (z. B. Zeitungsartikel) verstehen
- ☐ die Bedeutung einzelner unbekannter Wörter aus dem Zusammenhang erraten
- ☐ Privatbriefe verstehen
- ☐ eine klar strukturierte Geschichte lesen und in ihren wichtigsten Inhaltspunkten verstehen
- ☐ einfache Gespräche über bekannte Themen führen
- ☐ persönliche Ansichten und Meinungen ausdrücken
- ☐ die Handlung eines Films oder einer Erzählung wiedergeben
- ☐ mich aktiv an einer einfachen Diskussion beteiligen
- ☐ für eine Bewerbung einen tabellarischen Lebenslauf scheiben

Auswertung:

- Ab 10 angekreuzten Ausagen testen Sie Ihre Kenntnisse auf Stufe B2
- Bei 3–9 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs auf Stufe B1
- Bei 0–2 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs auf Stufe A2

C1 Aufbaustufe 1

Ich kann:

- ☐ Viele Redewendungen und Umgangsprache verstehen
- ☐ auch bei schlechter Übertragungsqualität aus öffentlichen Durchsagen – z. B. am Bahnhof – Einzelinformationen heraushören
- ☐ berufsbezogene Vorlesungen und Reden verstehen
- ☐ ohne allzu große Mühe Spielfilme verstehen
- ☐ längere, anspruchsvollere Texte, z. B. Berichte und Kommentare in Zeitungen verstehen
- ☐ zeitgenössische literarische Texte fließend lesen
- ☐ auch lebhaften Gesprächen mit Muttersprachlern gut mithalten
- ☐ flüssig und einigermaßen korrekt über viele Themen allgemeiner oder beruflicher Art sprechen
- ☐ in Diskussionen meine Gedanken und Meinungen klar ausdrücken und angemessen argumentieren
- ☐ in meinem Fachgebiet ein vorbereitetes Referat halten und spontan auf Fragen von Zuhörern eingehen
- ☐ formal korrekte Briefe schreiben, z. B. einen Beschwerdebrief
- ☐ Infos aus verschiedenen Quellen schriftlich zusammenfassen
- ☐ in Briefen Erfahrungen und Gefühle ausführlich beschreiben

Auswertung:

- Ab 10 angekreuzten Ausagen testen Sie Ihre Kenntnisse auf Stufe C2
- Bei 3–9 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs auf Stufe C1
- Bei 0–2 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs auf Stufe B2

B2 Mittelstufe 2

Ich kann:

- ☐ Gespräche im Detail verstehen und mich daran beteiligen
- ☐ einem Sachvortrag oder einer Vorlesung folgen, wenn mir die Thematik bekannt ist
- ☐ im Radio/Fernsehen die meisten Sendungen verstehen
- ☐ die Handlung eines Romans oder einer Kurzgeschichte verstehen
- ☐ in einem Handbuch (z. B. Computerhandbuch) passende Erklärungen finden und verstehen
- ☐ mich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen
- ☐ meine Meinung äußern und argumentieren
- ☐ eine Argumentation aufbauen und vertreten
- ☐ ausführliche Texte über unterschiedliche Themen schreiben
- ☐ Infos schriftlich zusammenfassen
- ☐ ausführlich über Ereignisse schreiben
- ☐ in persönlichen und formellen Briefen verschiedene Gefühle ausdrücken

Auswertung:

- Ab 10 angekreuzten Ausagen testen Sie Ihre Kenntnisse auf Stufe C1
- Bei 3–9 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs auf Stufe B2
- Bei 0–2 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs auf Stufe B1

Weitere Tipps zur Einstufung

Wir wollen, dass Sie den richtigen Kurs für sich finden.

Sie haben folgende Möglichkeiten der Einstufung: Über das Internet **www.vhseinstufungstest.de, www.sprachtest.de** oder über die **Geschäftsstelle der vhs** erhalten Sie einen schriftlichen Einstufungstest in Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch oder Spanisch, den Sie in Ruhe zu Hause ausfüllen können. Sie können vor der ersten Kursstunde mit der Dozentin oder dem Dozenten des gewählten Kurses Kontakt aufnehmen und Ihre Einstufung besprechen.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, welcher Stufe Ihre Sprachkenntnisse entsprechen, können Sie bei der Kursanmeldung eine Schnupperstunde buchen. Sie haben dann Gelegenheit mit der Dozentin, dem Dozenten in der ersten Kursstunde Ihr Sprachniveau zu bestimmen und zu entscheiden, ob der gewählte Kurs der richtige für Sie ist.

Falls Sie im Kurs bleiben wollen, teilen Sie dies einfach der Kursleitung oder dem vhs-Büro mit. In diesem Fall buchen wir die Kursgebühr von Ihrem Konto ab.

Wenn Sie den Kurs wechseln möchten, geben Sie ebenfalls nach der ersten Stunde Bescheid, dann berechnen wir die Kursgebühr des neuen Kurses.

Falls keiner unserer Kurse für Sie in Frage kommt, melden Sie sich über das vhs-Büro **gleich nach der ersten Stunde** ab. In diesem Fall berechnen wir nur 5,– € Gebühr für die Schnupperstunde.

Wenn wir nach der ersten Stunde nichts mehr von Ihnen hören, gehen wir davon aus, dass Sie im Kurs bleiben wollen und berechnen die volle Kursgebühr.

Dagmar Kübler · Texte
Flyer · Web · PR
Biografien
www.text-kuebler.de

Sprachen

Anzahl der Veranstaltungen	Kursart	Mindest-teilnehmerzahl	Gebühr für 1 UE = 90 Min.	Gebühr
14	Standardkurs	8 Personen	5,00 €	70,00 €
14	Freelearningkurs	8 Personen		85,00 €
14	Standardkurs	7 Personen		80,00 €
		6 Personen		94,00 €
		5 Personen		112,00 €
Intensivkurs		5 Personen	8,00 €	
Intensiv-/Kompakt-kurs am Wochenende		6 Personen	8,75 €	

Sie haben Interesse an einer Sprachprüfung?

Bayerischer bvv Volkshochschulverband e.V.

An vielen bayerischen Volkshochschulen können Sie international anerkannte Prüfungen in 10 Sprachen ablegen.

Sie haben Fragen dazu?
Auf der neuen Datenbank für Prüfungen finden Sie alle Antworten:

- Welche Sprachprüfungen und Prüfungsanbieter gibt es?
- Was sind die Inhalte der Prüfung?
- Wie finde ich eine Sprachprüfung in meiner Nähe?
- Bei welcher Volkshochschule kann ich mich persönlich beraten lassen?
- Welches Sprachniveau habe ich?
- Wie hoch ist die Prüfungsgebühr? Wo sind die Sprachprüfungen anerkannt?

Unsere Sprachprüfungen orientieren sich am **Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen** (GER).

Das bedeutet für Sie:

- Ihre Sprachkenntnisse sind europaweit vergleichbar.
- Ihr Prüfungsergebnis ist international anerkannt.
- Alle Informationen finden Sie unter *www.vhs-sprachpruefungen.de*

Unsere Partner:

telc · GOETHE INSTITUT · INSTITUT FRANÇAIS · UNIVERSITY *of* CAMBRIDGE ESOL Examinations · TestDaF institut · CVCL Centro Valutazione Certificazione Linguistiche · Diplomas de Español como Lengua Extranjera · Swedex

Dagmar Kübler · Texte
Flyer · Web · PR
Biografien
www.text-kuebler.de

Informationen für Sprachkursteilnehmer.

Unsere Sprachkurse richten sich nach den Kompetenzstufen des Europäischen Referenzrahmens. In den meisten Sprachkursen wird ein Lehrbuch verwendet. Dieses Lehrbuch sowie die Lektion mit der der Kurs startet sind im Programm angegeben. So können Sie leicht vergleichen, ob innerhalb einer Kompetenzstufe ein Kurs weiter fortgeschritten ist als ein anderer. Um Ihnen Kurswechsel zu erleichtern, verwenden wir in der Regel in allen Kursen einer Sprache das gleiche Lehrbuch. Das Lehrbuch wird von den Teilnehmern selbst gekauft. Der Preis dafür ist in der Lehrgangsgebühr nicht enthalten.
Daneben gibt es spezielle Kurse zur Konversation, Lektüre oder Online-Kurse, die nicht mit einem Lehrbuch arbeiten. Dies ist aber in der Kursbeschreibung erläutert.
Bitte kaufen Sie ein Lehrbuch erst dann, wenn Sie sicher sein können, dass der Kurs stattfindet.
Alle Kurse, die sich nicht ausdrücklich an Lerner ohne Vorkenntnisse richten, erfordern Vorkenntnisse, auch in den Kursen der Grundstufe A1.
Die Kurse werden jedes Semester mit dem gleichen Kursleiter und den gleichen Seminarzeiten weitergeführt, solange die erforderliche Teilnehmerzahl erreicht ist.
Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei 8 Personen, wir können aber auch Kurse ab 5 Personen starten, wenn alle Teilnehmer mit einer Erhöhung der Kursgebühren einverstanden sind.
Die Höchstteilnehmerzahl im Sprachkurs sind 15 Personen.
Einige Intensivkurse sind auf eine kleinere Teilnehmergruppe begrenzt und haben daher eine höhere Gebühr. Auch Sprachkurse, die durch eine Lernplattform im Internet ergänzt werden, so genannte Freelearningkurse, haben eine höhere Gebühr.

FILMFORUM

2000 Filmforum

Ausländische Filme im Original

Das Filmforum im Foyer des Stadttheaters zeigt ausländische Filme in der Originalsprache mit deutschen Untertiteln.
Dieses Semester werden ein englischer, ein spanischer, ein italienischer und ein französischer Filme gezeigt.

2002 ALCESTE À BICYCLETTE/MOLIÈRE AUF DEM FAHRRAD

Cinéma Français/OmU

Der in Frankreich sehr erfolgreiche Film erzählt das höchst amüsante Duell eines einstmals gefeierten Theatermimen mit seinem geschäftstüchtigen Regie-Kollegen, der ihn dafür gewinnen will, Molières „Der Menschenfeind" gemeinsam neu zu inszenieren.
Dienstag, 30.9.2014, 20.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 6,00 EUR, Ort: Stadttheater, Leitung: Kurt Tykwer

2003 IO SONO LI/VENEZIANISCHE FREUNDSCHAFT

Cinema Italiano/OmU

Ein poetischer Film über Freundschaft und Familie sowie über das Fremdsein, das Entdecken fremder Orte, über Menschen und deren Gewohnheiten. Die wunderbare Geschichte der jungen Chinesin Shun Li und des alten Fischers Bepi.
Dienstag, 14.10.2014, 20.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 6,00 EUR, Ort: Stadttheater, Leitung: Kurt Tykwer

2004 DEATH OF A SALESMAN/TOD EINES HANDLUNGSREISENDEN

English Cinema/OmU

Die legendäre Verfilmung des gleichnamigen Dramas von Arthur Miller in der Inszenierung von Volker Schlöndorff aus dem Jahr 1985. Dustin Hoffman, Kate Reid und John Malkovich spielten die Hauptrollen. Director of Photography: Michael Ballhaus
Dienstag, 18.11.2014, 20.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 6,00 EUR, Ort: Stadttheater, Leitung: Kurt Tykwer

2005 LOS INSÓLITOS PECES GATO / DER WUNDERSAME KATZENFISCH

Cine Español / OmU

Das Spielfilmdebüt der Mexikanerin Caludia Sainte-Luc ist ein warmherziges Drama über eine junge Frau, die im Krankenhaus eine Aids-Patientin kennen lernt und immer mehr in deren Familie integriert wird.
Dienstag, 9.12.2014, 20.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 6,00 EUR, Ort: Stadttheater, Leitung: Kurt Tykwer

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

2100 Integrationskurs Deutsch

Am 1. Januar 2005 trat das neue Zuwanderungsgesetz in Kraft. Ein Kernelement dieses Gesetzes bilden die so genannten Integrationskurse. In diesen Kursen können Ausländer und Spätaussiedler Deutsch lernen oder ihre Deutschkenntnisse vertiefen. Die Kurse sind unterteilt in insgesamt 6 Module, 3 Basismodule und 3 Aufbaumodule mit je 100 Unterrichtsstunden (Anfänger bis zur Mittelstufe B1). Anschließend vermittelt ein Orientierungskurs die wichtigsten Kenntnisse zur deutschen Kultur und Landeskunde. Die Integrationskurse schließen mit einer Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer" ab. Die vhs Landsberg bietet die Kurse jeweils an drei Vormittagen oder drei Nachmittagen pro Woche an. Wann der nächste Integrationskurs beginnt, erfahren Sie unter der Telefonnummer 08191 128 113. Sie können sich auch zu einer Einstufungsberatung in der vhs anmelden. Wenn Sie die Voraussetzungen erfüllen, bezuschusst das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge die Teilnahme am Kurs. Sie bezahlen in diesem Fall nur 120,00 € für ein Modul. Ob Sie die Berechtigung haben, an einem Integrationskurs Deutsch teilzunehmen, erfahren Sie bei der Ausländerbehörde im Landratsamt oder beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge. Dort erhalten Sie auch den Berechtigungsschein. Mit diesem Berechtigungsschein können Sie sich in der vhs anmelden.

2140 Einbürgerungstest

Wenn Sie die deutsche Staatsangehörigkeit beantragen, müssen Sie seit dem 1. September 2008 auch Wissen über das Leben in Deutschland nachweisen. Seither gibt es den Einbürgerungstest. Er besteht aus einem Fragebogen mit 33 Fragen. Bei jeder Frage müssen Sie aus vier möglichen Antworten die richtige Antwort auswählen. Sie haben eine Stunde Zeit, um die 33 Fragen zu beantworten. Wenn Sie mindestens 17 von 33 Fragen richtig beantworten, haben Sie den Test bestanden.
Anmeldeschluss: 04.09.2014, Anmeldung nur persönlich und bei gleichzeitiger Bezahlung der Gebühr möglich.
Samstag, 27.9.2014, 10.00–11.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 25,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: N.N.

2141 Einbürgerungstest

Beschreibung siehe Kurs Nummer 2140.
Anmeldeschluss: 18.12.2014, Anmeldung nur persönlich und bei gleichzeitiger Bezahlung der Gebühr möglich.
Samstag, 17.1.2015, 10.00–11.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 25,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: N.N.

SUZAN'S BLICKFANG | NOA NOA
Vorderer Anger 280 · Landsberg/Lech · www.blickfang-noanoa.de

2151 Bewerbungstraining in einfachem Deutsch

Der Kurs richtet sich an alle, die nicht perfekt Deutsch können und vermittelt Kenntnisse rund um die Bewerbung in Deutschland: Wie suche ich nach passenden Stellenangeboten? Wie wird der Lebenslauf formal und inhaltlich aufgebaut? Wie formuliere ich das Bewerbungsschreiben? Was sollte ich im Bewerbungsgespräch beachten? Diese und weitere Themen werden im Kurs anhand von praktischen Übungen erarbeitet, so dass Sie zum Schluss eine komplette Bewerbungsmappe haben, mit der Sie sich künftig bewerben können.
Materialien werden im Rahmen des Kurses bereitgestellt. Samstag, 4.10.2014, 10.00–17.00 Uhr, Samstag, 11.10.2014, 10.00–17.00 Uhr, Samstag, 18.10.2014, 10.00–17.00 Uhr, 1 Stunde Mittagspause, Gebühr: 80,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Stanislava Kirschner

2152 Deutsch in Alltag und Beruf A1

Ein Kurs für Deutschlerner mit geringen Deutschkenntnissen, die ihre sprachlichen Kompetenzen in Situationen des Alltags wie auch im Arbeitsleben verbessern und dadurch mehr Sicherheit in ihrer Kommunikation gewinnen möchten.
Die Arbeitsunterlage wird zu Kursbeginn bekanntgegeben.
Samstag, 22.11.2014, 10.00–13.00 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 100,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: Stanislava Kirschner

2150 Deutsch in Alltag und Beruf A2-B1

Ein Kurs für Deutschlerner, die ihre sprachlichen Kompetenzen in Situationen des Alltags wie auch im Arbeitsleben verbessern und dadurch mehr Sicherheit in ihrer Kommunikation gewinnen möchten.
Wir arbeiten mit einem Lehrbuch, vertiefen die Grammatikkenntnisse und lernen, am Computer online-Übungsprogramme selbständig zu nutzen.
Freitag, 10.10.2014, 18.30–21.00 Uhr, 13 Abende, Gebühr: 108,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: Monika Semin

2155 Deutsch B1-B2, Brückenkurs

Für leicht fortgeschrittene Deutschlerner, die die Prüfung „Zertifikat Deutsch" bestanden haben oder die Grundstufe A1/A2 abgeschlossen haben. Wir wiederholen und vertiefen die Kenntnisse auf dem Niveau B1/B1+. Nicht nur die Grammatik steht im Vordergrund, sondern auch das Lesen, Hören, Schreiben und natürlich das Kommunizieren im Alltag. Lehrgangsunterlage: Aspekte Mittelstufe Deutsch.
Montag, 29.9.2014, 19.00–21.30 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 125,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: M.A. Renata Hebenstiel

2154 Deutsch B2

Ein Kurs für fortgeschrittene Deutschlerner, die alle für die telc-B2-Prüfung erforderlichen Kompetenzen möglichst abwechslungsreich erwerben möchten.
Wir werden unser Textverständnis schulen, uns neuen Wortschatz erarbeiten und reproduzieren, die Argumentation eigener Ansichten üben, sowie das Hörverstehen und ganz individuell unsere schriftlichen Fertigkeiten erweitern.
Auch das Wiederholen, Festigen und Ausbauen grammatischer Themen wird nicht zu kurz kommen.
Montag, 29.9.2014, 18.45–21.15 Uhr, 13 Abende, Gebühr: 108,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Monika Semin

2157 Deutsch B2-C1

Ab Niveau B2: Sie möchten Ihre Deutschkenntnisse weiter vertiefen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig!
Wir werden mit interessanten und anspruchsvollen Zeitungsartikeln Ihrer Wahl arbeiten, durch strukturierte Wortschatzarbeit kommunikative Strategien ausbauen und den schriftlichen Ausdruck anhand von differenzierten Grammatikthemen fördern. Mit der Fehleranalyse werden wir die kleinen eingeschlichenen Fehler sichtbar machen und reflektieren.
Neu- und Quereinsteiger sind herzlich willkommen!
Montag, 29.9.2014, 18.30–21.00 Uhr, 12 Abende, Gebühr: 100,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: Bibiana Reinelt B.A.

PRÜFUNGEN

2168 telc – Prüfung Deutsch B2

Es handelt sich um eine international anerkannte Deutschprüfung auf B2-Niveau. Prüfungsteilnehmende können mit einer erfolgreich abgelegten Sprachprüfung ihre Sprachkenntnisse im Rahmen einer international anerkannten Kompetenzskala dokumentieren. Sie können damit nachweisen, dass Sie sich zu vielen Themen weitgehend korrekt äußern und auch schwierige Texte verstehen können.
Anmeldeschluss: 18.12.2014. Teilnehmer, die bei der VHS Landsberg einen Deutschkurs besuchen, bezahlen die ermäßigte Gebühr von 135,00 EUR.
Samstag, 24.1.2015, 8.30–17.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 180,00 EUR (ermäßigte Gebühr 135,00 EUR), Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Monika Semin

2169 Prüfungsvorbereitung „Zertifikat Deutsch"

Dieses Prüfungstraining bietet nicht nur eine gründliche Vorbereitung auf die Prüfung „Zertifikat Deutsch", sondern ermöglicht eine objektive Beurteilung des gegenwärtigen Leistungsstandes auf dem Niveau B1. Die Hinweise, Tipps und Strategien zur Prüfung führen die Teilnehmer Schritt für Schritt an sie heran. Mit einigen Modelltests kann die Prüfung realitätsnah geübt werden. Am 22.11.2014 wird die Prüfung „Zertifikat Deutsch" durchgeführt. Anmeldeschluss zur Prüfung ist der 16.10.2014.
Samstag, 25.10.2014, 10.00–13.30 Uhr, 3 Samstage, Gebühr: 48,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: Elena Konrad

2170 Prüfung „Zertifikat Deutsch"

Das Zertifikat Deutsch ist eine international anerkannte Deutschprüfung auf B1-Niveau. Prüfungsteilnehmende können mit einer erfolgreich abgelegten Sprachprüfung ihre Sprachkenntnisse im Rahmen einer international anerkannten Kompetenzskala dokumentieren. Sie können damit nachweisen, dass Sie die erlernte Sprache in vielen Situationen des täglichen Lebens sowie im vertrauten beruflichen Umfeld, in denen die Sprache als Umgangs- oder Geschäftssprache verwendet wird, situationsgerecht einsetzen können. Dies bedeutet konkret, dass Lernende alle für sie wichtigen Situationen im privaten und im beruflichen Umfeld sprachlich bewältigen können.
Anmeldeschluss: 16.10.2014. Teilnehmer, die bei der VHS Landsberg einen Deutschkurs besuchen, bezahlen die ermäßigte Gebühr von 130,00 EUR.
Samstag, 22.11.2014, 8.00–17.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 160,00 EUR (ermäßigte Gebühr 130,00 EUR), Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Gudrun Kraus

ENGLISCH

GRUNDSTUFE

UNSER TIPP:

4101 Das Phänomen Harry Potter – wie eine Buchreihe Generationen verzauberte K

Sieben Bände, in 67 Sprachen übersetzt, mehr als 500 Millionen verkaufte Exemplare. Harry Potter ist nicht nur die Geschichte des jungen Hexers, der heranwächst und gegen den dunklen Lord zaubert. Es ist die Geschichte einer schottischen Autorin, die bis 1997 von Sozialhilfe leben musste, weil sie sich keine Tagesmutter für ihr Kind leisten konnte. Mit Harry Potter wird sie schlagartig berühmt, steinreich und löst noch dazu die sogenannte „Pottermania" aus. Was fasziniert Generationen von Lesern aller Altersstufen an diesem Zauberer? Es ist wohl das Phantastische, der Stoff und der Zeitgeist.
Mittwoch, 22.10.2014, 17.15–18.45 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Carlo van Eckendonk

www.suzans.de
SUZAN'S
mode & zeitgeist
Vorderer Anger 282 | Landsberg/Lech

2203 Englisch A1

Sie werden spielerisch an die englische Sprache herangeführt und lernen, wichtige Alltagssituationen auf Englisch zu meistern. Abwechslungsreiche Rollenspiele und Übungen ermöglichen einen lebendigen Unterricht und motivieren Sie zum Englischsprechen. Für Lerner mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: next A1, ab Lektion 3.
Montag, 29.9.2014, 11.00–12.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Angela Guthmann

2204 Superlearning English A1

Intensivkurs für Anfänger
Für Teilnehmer ohne/mit geringen Vorkenntnissen.
Das Lehrwerk wird bereitgestellt: ARCHIBALD – A Trip to London
In diesem Kurs wird die moderne Lehr- und Lernmethode der Suggestopädie (Superlearning) mit NLP verquickt. NLP (neurolinguistisches Programmieren) ist eine Technik, die Lernblockaden löst und die Fähigkeiten des Unterbewussten für bewusstes und zielorientiertes Handeln bzw. Lernen nutzt. Beides zusammen ermöglicht ein entspanntes Lernklima, in welchem auf ganzheitliche Weise eine Lektion pro Unterrichtstag bearbeitet wird. Für Anfänger steht der Erwerb eines ausreichend großen Wortschatzes und die Beherrschung der Aussprache im Vordergrund. Der Lernfortschritt wird insbesondere durch verschiedene Lernspiele (Wörterpuzzle, ein speziell für diesen Kurs entwickeltes computerunterstütztes Vokabellernprogramm mit Aussprachehilfe und textbegleitende CDs) gefördert. Die Wiederholung, Festigung und Vertiefung des gelernten Stoffes zwischen den Kurstagen ist mit den bereitgestellten, vielfältigen Lernmaterialien einfach.
Bitte mitbringen: ISO-Matte oder sonstige Unterlagen zum Entspannen. Ausreichend angesetzte kleine Pausen und die Mittagspause (12:30–14:00 Uhr) sorgen dafür, dass Sie Ihre Energien effektiv nutzen und sich zu jeder Zeit ausgeruht und entspannt fühlen.
Samstag, 25.10.2014, 9.00–16.30 Uhr, Samstag, 15.11.2014, 9.00–16.30 Uhr, Samstag, 29.11.2014, 9.00–16.30 Uhr, 3 Tage, Gebühr: 132,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts, Leitung: Richard Merkle

Richard Merkle – Ich bin aufgewachsen in München, wo ich die Volks- und Realschule absolvierte. Nach dem Abitur am Wirtschaftgymnasium in Freibug/Brsg folgte das Lehramtsstudium an der dortigen PH. Nach dem Staatsexamen wurde ich Lehrer an der Realschule in Schramberg.in den Fächern Deutsch und Englisch. 1987/88 ließ ich mich in Heidelberg zum Suggestopäden ausbilden und leitete seitdem Superlearnigkurse bei verschiedenen VHS, bei Zeiss in Oberkochen und auch m Nachbarland Frankreich. Eine Ausbildung zum NLP-Practitioner erfolgte 1995. Acht Monate verbrachte ich in Vietnam, dem Heimatland meiner Frau. Danach zogen wir in meine Heimat Bayern, wo wir nun seit einem Jahr in Eresing leben.

2205 Englisch A1

Für Lerner ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Alltagssituationen auf Englisch zu meistern. Abwechslungsreiche Übungen und Informationen zu Land und Leuten sorgen für einen unterhaltsamen Unterricht.
Lehrbuch: next A1, ab Lektion 1
Donnerstag, 2.10.2014, 18.30–20.00 Uhr, 12 Abende, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: N.N.

2206 Englisch A1

Für Lerner mit leichten Vorkenntnissen. Lehrbuch: next, A1, ab Lektion 4.
Montag, 29.9.2014, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Susan Margaret Mester

2207 Englisch A2

Wiederholen – Aktivieren – Kommunizieren
Lehrbuch: next A2, ab Lektion 1. Die Dozentin ist Native English Speaker.
Mittwoch, 1.10.2014, 9.00–10.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Natasha Weidner

2210 Englisch A2

In diesem Kurs lernen Sie spielerisch, wichtige Alltagssituationen in englischer Sprache zu meistern. Abwechslungsreiche Rollenspiele und interessante Ausflüge in die englische Sprachkultur ermöglichen einen lebendigen Unterricht, der alle Sinne anspricht und Sie zum Weitermachen motiviert.
Lehrbuch: next, A2/1 ab Lektion 7
Donnerstag, 2.10.2014, 11.00–12.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Angela Guthmann

2211 Englisch A2

Lehrbuch: next A2/2 (Hueber-Verlag), ab Lektion 1
Wir vertiefen die in A1 erworbenen Kenntnisse und erweitern Wortschatz und Grammatik, um die Ausdrucksweise auf Englisch zu verbessern. Interessante Themen und abwechslungsreiche Rollenspiele bringen neben Spaß und Motivation den gewünschten Lernerfolg.
Donnerstag, 2.10.2014, 9.15–10.45 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Angela Guthmann

2212 Englisch A2

Lehrbuch: next A2/2 (Hueber-Verlag), ab Lektion 1
Beschreibung sh. Kurs F2211.
Montag, 29.9.2014, 9.15–10.45 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Angela Guthmann

2213 Englisch A2

Für Lerner mit guten Vorkenntnissen. Lehrgangsunterlage: next A2/2 (Hueber-Verlag), ab Lektion 5. Parallel zum Lehrbuch lesen wir eine Lektüre, die gemeinsam mit den Kursteilnehmern ausgesucht wird.
Dienstag, 30.9.2014, 20.00–21.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: Anja Ballier

2214 Englisch A2

Möchten Sie lernen, sich in Englisch zu unterhalten und dabei grundlegendes Vokabular sowie die Grammatik richtig anzuwenden? Dann ist dieser Kurs passend für Sie! Lehrbuch: New Headway Pre-Intermediate, ab Lektion 5.
Montag, 29.9.2014, 18.30–20.00 Uhr, 11 Abende, Gebühr: 55,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, A1.4, Leitung: Sylvia Sensfuss

2216 Englisch A2 Tageskurs

Tageskurs für Teilnehmer mit Grundkenntnissen. Nehmen Sie sich einen Tag Zeit, um wieder in die englische Sprache einzusteigen.
Samstag, 27.9.2014, 9.00–15.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 20,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Renate Sievers

MITTELSTUFE

2215 Englisch für Junggebliebene A2-B1

Konversationskurs
Wir üben mit Spiel und Spaß das Englischsprechen in Alltagssituationen, alles was Sie auch für eine Reise gebrauchen können. Lehrbuch: Living English A2
Montag, 29.9.2014, 9.00–10.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Susan Margaret Mester

2218 English Conversation A2-B1

Practice and fun with every-day-English!
Montag, 29.9.2014, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Steven Hicks

2220 Englisch B1

In diesem Kurs wird abwechselnd Grammatik und leichte Konversation von zwei Kursleiterinnen unterrichtet. Lehrbuch: Living English B1, ab Lektion 6.
Donnerstag, 2.10.2014, 9.00–10.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: Helen Wolframm, Ute Fiebich

2221 Englisch in Alltagssituationen B1

You need English mainly for travelling and/or in everyday-situations, but not all the grammar? Then welcome to our class! We enjoy talking a lot, but also work with texts and will use current news. Come and join us. Es wird kein Lehrbuch verwendet.
Dienstag, 30.9.2014, 10.15–11.45 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Gerda Weixler

2222 Englisch B1

Wir frischen die Grammatik auf und üben Englisch mit viel Spaß und Freude. Englisch für den Alltagsgebrauch, für die Arbeit oder den Urlaub – für alle ist etwas dabei. Lehrbuch: A New Start – Refresher B1
Donnerstag, 2.10.2014, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Susan Margaret Mester

2223 Englisch B1

We will be learning with the book, but there are a lot of other activities, too, like discussing current topics, reading current articles from newspapers/magazines or talking about popular songs, plus current news.
Dienstag, 30.9.2014, 8.30–10.00 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Gerda Weixler

2224 Business English B1

E-Mails schreiben und telefonieren – kein Problem. Aber in Englisch? Auch kein Problem. In diesem Kurs erhalten Sie das Rüstzeug für effektive E-Mails, strukturierte Telefonate, authentischen Small-Talk und aktive Teilnahme an Meetings sowie erfolgreiche Präsentationen. Durch praxisnahe und berufsbezogene Partner- und Gruppenübungen wie auch Rollenspiele festigen Sie die vorher erlernten Redewendungen. Damit werden Sie künftig mit englischsprechenden Kollegen leichter kommunizieren können und sich sicherer fühlen. Vorkenntnisse auf Niveau A2 werden vorausgesetzt. Lehrbuch: Basis for Business B1.
Am 21.10.2014 findet kein Unterricht statt.
Dienstag, 30.9.2014, 20.00–21.30 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 52,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Josefine Dinauer

2225 Englisch B1-B2

Konversationskurs
This is a conversation class with nice people and a lot of fun. Come along and join us.
Donnerstag, den 09.10.14 findet kein Unterricht statt.
Donnerstag, 18.9.2014, 18.30–20.00 Uhr, 12 Abende, Gebühr: 68,00 EUR, Ort: Volksschule Denklingen, Leitung: Renate Sievers

AUFBAUSTUFE

UNSER TIPP:

4110U Shakespeare

Vortrag
Den Namen des Autors Shakespeare, der in diesem Jahr seinen 450. Geburtstag feiert, kennt jeder. Aber wer war dieser Mann? Und wer schrieb die berühmten Stücke? Über sein Leben weiß man nur wenig und was man weiß, gibt Anlass zu Spekulationen. Erbittert streiten die Literaturwissenschaftler darüber, ob der Schauspieler und der Autor Shakespeare wirklich ein und dieselbe Person waren. Wie auch immer, die Stücke sind unsterblich und gehören bis heute zu den am meisten gespielten des deutschen Theaters. Warum das so ist und welche Bedeutung Shakespeare für unsere deutsche Nationalliteratur hatte, soll in dieser Veranstaltung beleuchtet werden.
Samstag, 29.11.2014, 19.00–20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: Schondorf, Blaues Haus, Bahnhofstr. 44, Saal EG, Leitung: Paula Mader

2226 Read and Discuss English C1

We will read and discuss newspaper articles and also practise every day situations with two native speakers.
Mittwoch, 1.10.2014, 9.00–10.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Helen Wolframm, Gwen Spengler

2235 Advanced English C1-C2, Conversation

Donnerstag, 25.9.2014, 10.30–12.00 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Anne Rücker

PRÜFUNGEN

2231 Paukstudio Englisch für die 10. Klasse Realschule

Vorbereitung auf die schriftliche Prüfung
In einer kleinen Gruppe werden alle wichtigen Stoffgebiete, d.h. grammar, listening and writing wiederholt und geübt. Der Kurs ist auch für Schüler des M-Zweigs geeignet.
Die Gebühr schließt die Kosten für das Lehrbuch „English Plus – Fit for any test“ ein.
Freitag, 10.10.2014, 15.00–16.00 Uhr, nicht am 21.11.2014, Gebühr: 39,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Helen Wolframm

2230 Paukstudio Englisch für die 10. Klasse Realschule

Vorbereitung auf die mündliche Prüfung
Dieser Kurs bereitet auf den mündlichen Teil der Abschlussprüfung vor und umfasst alle drei Bereiche der mündlichen Prüfung.
Freitag, 30.1.2015, 15.00–16.30 Uhr, 2 Nachmittage, Gebühr: 13,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Helen Wolframm

2240 Englischprüfung A2-B1

telc Dual Level
Diese skalierte Englischprüfung ist für alle geeignet, die ein europaweit gültiges Zertifikat ihrer Englischkenntnisse anstreben. Je nach der in der Prüfung erreichten Punktzahl weist das Zertifikat „telc A2 – B1“ Kenntnisse auf der Niveaustufe A2 oder B1 des Europäischen Referenzrahmens für das Sprachenlernen nach. Wer also mindestens A2 Kenntnisse besitzt, besteht die Prüfung auf jeden Fall und bekommt eine differenzierte Auswertung des Ergebnisses. Die schriftliche Prüfung findet vormittags statt. Nach einer Mittagspause geht es in die mündliche Prüfung, die jeweils eine Viertelstunde dauert, so dass die Prüfung im Laufe des Nachmittags beendet sein wird. Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis zur Prüfung mit.
Teilnehmer aus vhs-Sprachkursen bezahlen die ermäßigte Gebühr von 130,00 EUR.
Bitte sprechen Sie Ihre Kursleiterin wegen einer Prüfungsvorbereitung an.
Empfohlenes Mindestalter: 16 Jahre
Samstag, 29.11.2014, 9.00–17.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 160,00 EUR (ermäßigte Gebühr 130,00 EUR), Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Sabine Berndl, Helen Wolframm

FRANZÖSISCH

GRUNDSTUFE

2300 Französisch A1

NEU

Für Lerner ohne Vorkenntnisse. Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.
Mittwoch, 8.10.2014, 10.30–12.00 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Coralie Gandin-Thier

Coralie Gandin-Thier – Ich bin gebürtige Französin und an der Atlantikküste aufgewachsen. Nach dem Abitur habe ich in Paris an der Sorbonne und anschließend in Rennes Germanistik studiert. Nachdem ich 2001 mein Magisterstudium mit Erfolg beendet habe, habe ich meinen festen Wohnsitz nach Süddeutschland verlegt. Ich lebe seitdem im schönen Landsberg mit meinem Mann und meinen 2 Kindern. Neben Interessen wie Literatur und Filmkunst sind Musik und Katzen meine Leidenschaften.

2301A Französisch Kompakt

Modul 1

Für Lerner ohne Vorkennntnisse

Mit diesen drei Kompakt-Kursen erwerben Sie in kürzester Zeit – und mit viel Spaß – ausreichende Französischkenntnisse, um sich in allen wichtigen Alltagssituationen in Frankreich zurecht zu finden. Sie können sich auch für jedes Modul anmelden, um bestimmte Inhalte zu wiederholen und zu vertiefen. Bitte bringen Sie das Lehrbuch am ersten Abend mit: Französisch für den Urlaub (ISBN 978-3-12–528825-6).

Freitag, 10.10.2014, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 11.10.2014, 9.30–12.30 Uhr, Freitag, 24.10.2014, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 25.10.2014, 9.30–12.30 Uhr, 4 Tage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Fabienne Senkel

2301B Französisch Kompakt

Modul 2

Beschreibung siehe Kurs Nr. 2300A

Bitte bringen Sie das Lehrbuch am ersten Abend mit: Französisch für den Urlaub.

Voraussetzung zur Teilnahme: Besuch des Kurses 2300A oder vergleichbare Vorkenntnisse.

Freitag, 7.11.2014, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 8.11.2014, 9.30–12.30 Uhr, Freitag, 21.11.2014, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 22.11.2014, 9.30–12.30 Uhr, 4 Tage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Fabienne Senkel

2301C Französisch Kompakt

Modul 3

Beschreibung siehe Kurs Nr. 2300B

Bitte bringen Sie das Lehrbuch am ersten Abend mit: Französisch für den Urlaub.

Voraussetzung zur Teilnahme: Besuch des Kurses 2300B oder vergleichbare Vorkenntnisse.

Freitag, 9.1.2015, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 10.1.2015, 9.30–12.30 Uhr, Freitag, 23.1.2015, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 24.1.2015, 9.30–12.30 Uhr, 4 Tage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Fabienne Senkel

2302 Französisch A2

Freelearningkurs

Lernen Sie erwachsenengerecht Französisch mit lebensnahen, authentischen Texten und abwechslungsreichen Übungen. Die Themen beziehen sowohl Landestypisches als auch Berufliches mit ein und fördern so das Lernen der Sprache und die Kommunikationslust. Eine begleitende Freelearningplattform wird parallel angeboten. Seiteneinsteiger willkommen. Lehrbuch: Perspectives A2, ab Lektion 1

Donnerstag, 2.10.2014, 10.30–12.00 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 85,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Fabienne Senkel

2303 Französisch A2

Lehrbuch: Perspectives, A2, ab Lektion 1

Montag, 29.9.2014, 20.00–21.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Anja Ballier

2304 Französisch A 2

Freelearningkurs

Lehrbuch: Perspectives (A2), ab Lektion 1

Der Kurs wird durch eine Internetplattform begleitet.

Dienstag, 23.9.2014, 20.00–21.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 85,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Marianne Ollfisch

2305 Französisch A2

Lehrgangsunterlage: Perspectives Neu, Band A2, ab Lektion 7

Montag, 29.9.2014, 19.30–21.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: M.A. Anne Fonteyne

2306 Französisch A2 Intensivkurs

Freelearningkurs

Der Kurs wird durch eine Online-Plattform im Internet begleitet. Lehrgangsunterlage: Perspectives, A2, ab Lektion 10. Sie lernen in einer kleinen Gruppe.

Donnerstag, 25.9.2014, 19.30–21.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 85,00 EUR (ermäßigte Gebühr 70,00 EUR), Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Marianne Ollfisch

MITTELSTUFE

2309 Französisch auffrischen B1

Freelearningkurs

Wenn Sie nach einer längeren Pause Ihre Französischkenntnisse wieder auffrischen wollen, haben Sie hier die Gelegenheit, Vokabeln und Grammatik zu wiederholen und das freie Sprechen zu trainieren. Sie haben gleichzeitig Zugang zu einer begleitenden Freelearningplattform im Internet. Lehrbuch: Reprise B1.

Mittwoch, 1.10.2014, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 85,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Fabienne Senkel

2310 Französisch B1

Lehrbuch: Perspectives (Cornelsen-Verlag), B1, ab Lektion 5. Seiteneinsteiger sind herzlich willkommen! Wissensunterschiede können durch gezielte Wiederholungen ausgeglichen werden.

Dienstag, 23.9.2014, 10.30–12.00 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Marianne Ollfisch

2311 Französisch auffrischen B2

Intensivkurs

Wenn Sie nach einer längeren Pause Ihre Französischkenntnisse wieder auffrischen wollen, haben Sie hier die Gelegenheit, Vokabeln und Grammatik zu wiederholen und das freie Sprechen zu trainieren. Sie lernen in einer kleinen Gruppe.

Donnerstag, 2.10.2014, 9.00–10.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 112,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Fabienne Senkel

2312 Französisch B2+, Conversation en français

Vous aimez la langue française! Alors je vous propose des soirées intéressantes avec des discussions, des activités ludiques et des petites revisions de grammaire. Vous allez avoir la possibilité d'enrichir votre vocabulaire, de pratiquer vos connaissances et de les rafraîchir.

Mittwoch, 1.10.2014, 20.00–21.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Fabienne Senkel

2313 Französisch B2+, Conversation

Neben der Konversation wiederholen Sie immer wieder die Grammatik.

Dienstag, 23.9.2014, 9.00–10.30 Uhr, 12 Vormittage, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Marianne Ollfisch

SUZAN'S BLICKFANG | NOA NOA
Vorderer Anger 280 · Landsberg/Lech · **www.blickfang-noanoa.de**

UNSER TIPP:

3954 Des repas sans viande, pour autant sains et exquis

Kochkurs in französischer Sprache!
Nous cuisinons ensemble des mets à base de légumineux, de céréales et de légumes. Après la dégustation, vous aurez une mine de recettes savoureuses pour toutes les occasions. Nous parlerons francais, une bonne occasion pour rafraîchir vos connaissances. Les frais pour les aliments seront partagés entre les participants et la somme sera collectée en classe.
A apporter: un tablier et des petits récipients en cas de reste. Freitag, 14.11.2014, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 18,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Fabienne Senkel

ITALIENISCH

2400 Sprachenclub Italienisch

Wir treffen uns jeden zweiten und vierten Freitag im Monat um 20.00 Uhr zu zwanglosen Gesprächen in italienischer Sprache. Der Sprachenclub ist offen für alle, die sich für die italienische Kultur und Lebensart interessieren.
Freitag, 26.9.2014, 20.00–21.30 Uhr, Gebühr: keine, Ort: Pizzeria Forum, Münchner Straße, Leitung: Dr. Eraldo Coari

2401 Italienisch A1

NEU

Italienisch mit Muße
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse, die ihre Italienischkenntnisse langsam aufbauen und erweitern möchten. In entspannter Atmosphäre festigen wir Wortschatz und Grammatik und üben uns im Verstehen und Sprechen. Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.
Freitag, 10.10.2014, 10.30–12.00 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 50,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Elisabeth Czerwenka

2402 Italienisch A1

NEU

Lust auf Italienisch? Lernen Sie die Sprache in fröhlicher Atmosphäre und mit klaren Anregungen! Mit „Chiaro", das heißt „klar", bekommen Sie den richtigen Einstieg.
Für Lerner ohne Vorkenntnisse. Das Lehrbuch wird am ersten Abend besprochen.
Mittwoch, 1.10.2014, 20.00–21.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Dr. Marina Platsch-Goliani

2403 Italienisch A1

Lehrbuch: Chiaro! A1 ab Lektion 4.
Mittwoch, 1.10.2014, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Dr. Marina Platsch-Goliani

2404 Italienisch A1

Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lektion 7
Dienstag, 30.9.2014, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Dr. Marina Platsch-Goliani

2405 Italienisch A1

Lust auf Italienisch? Lernen Sie die Sprache in fröhlicher Atmosphäre und mit klaren Anregungen! Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lektion 6
kein Unterricht am 21.10.14
Dienstag, 30.9.2014, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Serena Bianchi

2406 Italienisch A1 Corso intensivo

Modul 1: für Einsteiger
An zwei Wochenenden werden Sie sich Grundkenntnisse der Italienischen Sprache aneignen und können dann einfache Alltagssituationen sprachlich meistern. Lehrbuch: Chiaro A1. Bitte bringen Sie das Lehrbuch am ersten Abend mit.
Freitag, 10.10.2014, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 11.10.2014, 10.00–13.00 Uhr, Freitag, 17.10.2014, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 18.10.2014, 10.00–13.00 Uhr, 4 Tage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Dr. Sabrina Biordi

2407 Italienisch A1

Corso intensivo – Modul 2: mit leichten Vorkenntnissen
Sie bauen Ihren Wortschatz aus und vertiefen Ihre Grammatikkenntnisse. Ein einfaches Gespräch zu führen wird Ihnen keine Schwierigkeiten mehr bereiten. Lehrbuch: Chiaro A1.
Freitag, 14.11.2014, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 15.11.2014, 10.00–13.00 Uhr, Freitag, 21.11.2014, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 22.11.2014, 10.00–13.00 Uhr, 4 Tage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Dr. Sabrina Biordi

2408 Italienisch A1

Corso intensivo – Modul 3: mit Vorkenntnissen
Sie erhalten ein intensiveres Sprechtraining und erweitern Ihre Sprachkompetenz. Nebenbei erfahren Sie vieles über Land und Leute. Lehrbuch: Chiaro A1
Freitag, 16.1.2015, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 17.1.2015, 10.00–13.00 Uhr, Freitag, 23.1.2015, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 24.1.2015, 10.00–13.00 Uhr, 4 Tage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Dr. Sabrina Biordi

2409 Italienisch A1

Corso intensivo – Modul 4: mit Vorkenntnissen
Situationen des Alltags werden durch aktives Sprechen geübt, Grammatik und Wortschatz werden wiederholt. Mit diesem Modul haben Sie Band 1 der Lehrgangsunterlage „Chiaro" abgeschlossen. Lehrbuch: Chiaro A1
Freitag, 6.2.2015, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 7.2.2015, 10.00–13.00 Uhr, Freitag, 13.2.2015, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 14.2.2015, 10.00–13.00 Uhr, 4 Tage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Dr. Sabrina Biordi

2410 Italienisch A1

In diesem Semester werden wir das Buch durcharbeiten und so das Niveau A2 erreichen. Für Lerner mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lektion 9
Dienstag, 30.9.2014, 20.00–21.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Dr. Marina Platsch-Goliani

2411 Italienisch A1-A2

NEU

Sie haben bereits einen Anfängerkurs auf Niveau A1 abgeschlossen und möchten Ihre Kenntnisse festigen, bevor Sie in einen A2-Kurs einsteigen? Oder Sie haben früher einmal Italienisch gelernt und möchten jetzt Ihre Grundkenntnisse auffrischen? In diesem Kurs können Sie genau diese Ziele erreichen. Wir wiederholen und festigen und konzentrieren uns auf die wichtigsten Alltagssituationen. Das Buch wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben. Am 07.01.2015 findet kein Unterricht statt.
Mittwoch, 1.10.2014, 11.00–12.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Cristina Maraschi

www.suzans.de
SUZAN'S
mode & zeitgeist
Vorderer Anger 282 | Landsberg/Lech

2412 Italienisch Kompakt A2

Können Sie im Italienischen kurzen Gesprächen über bekannte Themen folgen, eine einfache Unterhaltung führen, die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten verstehen? Sie haben bereits einige Italienischkurse besucht und möchten Inhalte der Niveaustufe A1 auffrischen? Mit diesem Kurs beginnen Sie, Ihre sprachliche Kompetenz auf Niveaustufe 2 zu bringen. Lehrbuch: Chiaro! A2.
Bitte bringen Sie das Lehrbuch am ersten Abend mit.
Freitag, 28.11.2014, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 29.11.2014, 10.00–13.00 Uhr, Freitag, 5.12.2014, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 6.12.2014, 10.00–13.00 Uhr, 4 Tage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Dr. Sabrina Biordi

2413 Italienisch A2

Anhand verschiedener Unterrichtsmaterialien wiederholen und erweitern wir unseren Wortschatz sowie wichtige Grammatik. Wir üben freies Sprechen und unterhalten uns über interessante und aktuelle Themen.
Freitag, 10.10.2014, 9.00–10.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Elisabeth Czerwenka

2414 Italienisch A2

Lehrgangsunterlage: Allegro, Band 2 ab Lektion 7.
Dienstag, 30.9.2014, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Susanne Ricci

2415 Italienisch A2

Lehrgangsunterlage: Allegro, Band 2, ab Lektion 7
Montag, 29.9.2014, 10.45–12.15 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Susanne Ricci

2417 Italienisch A2-B1

Stiamo finendo Allegro 2, ripetiamo e poi cominciamo con Allegro 3.
Montag, 29.9.2014, 9.00–10.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Susanne Ricci

MITTELSTUFE

2418 Italienisch B1

Wir wiederholen und vertiefen das Erlernte und beginnen mit Allegro 3.
Dienstag, 30.9.2014, 10.45–12.15 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: Susanne Ricci

2419 Italienisch B1

Lehrbuch: Allegro B1, ab Lektion 4. Wir wiederholen wichtige Grammatik und festigen unseren Wortschatz. Nebem dem Erlernen neuer Grammatik legen wir viel Wert auf Konversation im Alltag.
Mittwoch, 8.10.2014, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Elisabeth Czerwenka

2421 Italienisch B1

Arbeitsunterlage: Allegro, Band 3, B1 ab Lektion 6
Dienstag, 30.9.2014, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Gabriella Schietinger

2422 Italienisch B1, Conversazione

Discussione su temi attuali, un po' di grammatica e tanta allegria – questi sono gli obiettivi del nostro corso.
Donnerstag, 2.10.2014, 10.45–12.15 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Susanne Ricci

2423 Italienisch B1

Lehrgangsunterlage: Allegro Band 3, ab Lektion 7. Wir wiederholen und vertiefen die Grammatik und gehen in kleinen Schritten vorwärts.
Dienstag, 30.9.2014, 9.00–10.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: Susanne Ricci

www.mn-kommdesign.de
Mutterturm
Corporate Design / Editorial Design / Illustrationen :
• Logos • Geschäftsausstattung • Prospekte und Flyer
• Plakate • Anzeigen • Internetauftritt • Newsletter u.v.m.

© m. Monika Niedermair Kommunikationsdesign
Landsberg am Lech Tel. 08191 – 970 72 42

2424 Italienisch B1, Corso di Lettura

Leggiamo insieme un libro da noi scelto, ne discutiamo e ripetiamo la grammatica. Arbeitsunterlage: wird im Kurs bekannt gegeben
Donnerstag, 2.10.2014, 9.00–10.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Susanne Ricci

2425 Italienisch B1

Conversazione e lettura
Temi attuali, lettura, la ripetizione e l'approfondimento della grammatica sono la base di questo corso.
Mittwoch, 1.10.2014, 18.30–20.00 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 50,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Susanne Ricci

2430 Laboratorio Linguistico B2

NEU

Intensivkurs
Dieser Kurs besteht aus verschiedenen Modulen, jeweils über zwei oder drei Termine, die einzeln gebucht werden können. Wir werden die wichtigsten grammatischen Themen wiederholen und üben. Die Lektion wird durch verschiedene Unterrichtsmethoden gestaltet (Grammatik, Lesen, Hören und Konversation). Das Ziel ist es, das Erlernte aktiv zu üben und in alltägliche Situationen zu integrieren. Inhalt: Vergangenheit (Passato Prossimo) der regelmäßigen und unregelmäßigen Verben.
Dienstag, 14.10.2014, 9.15–11.15 Uhr, 2 Dienstagvormittage, Gebühr: 21,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Cristina Maraschi

2431 Laboratorio Linguistico B2

Intensivkurs
Beschreibung siehe Kursnummer 2430. In diesem Modul lernen Sie die Reflexivverben in der Gegenwart und der Vergangenheit.
Dienstag, 4.11.2014, 9.15–11.15 Uhr, 2 Dienstagvormittage, Gebühr: 21,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Cristina Maraschi

2432 Laboratorio Linguistico B2

Intensivkurs
Beschreibung siehe Kursnummer 2430. In diesem Modul lernen Sie das Imperfetto und/oder Passato Prossimo.
Dienstag, 18.11.2014, 9.15–11.15 Uhr, 3 Dienstagvormittage, Gebühr: 32,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Cristina Maraschi

2433 Laboratorio Linguistico B2

Intensivkurs
Beschreibung siehe Kursnummer 2430. In diesem Modul lernen Sie die Objektpronomen (direkte und indirekte) und das Konditional.
Dienstag, 9.12.2014, 9.15–11.15 Uhr, 3 Dienstagvormittage, Gebühr: 32,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Cristina Maraschi

2434 Laboratorio Linguistico B2

Intensivkurs
Beschreibung siehe Kursnummer 2430. In diesem Modul lernen Sie den Konjunktiv und die Bedingungssätze.
Dienstag, 13.1.2015, 9.15–11.15 Uhr, 3 Dienstagvormittage, Gebühr: 32,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Cristina Maraschi

2450 Italienisch Konversation und Grammatik B2

Corso di conversazione per gli amanti della cultura e della lingua italiana. Discuteremo di temi di attualita e di cultura prendendo spunto da diversi giornali eriviste. Dopo avere discusso insieme del tema scelto ne approfondiremo la conoscenza attraverso la lettura di un articolo. Ripasso di temi grammaticali. Il giorno 07.01.2015 non si terrá lezione.
Mittwoch, 1.10.2014, 9.15–10.45 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Cristina Maraschi

SPANISCH

2501 Spanisch A1

Dieser Kurs ist für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen geeignet. In einer lockeren Atmosphäre lernen Sie Schritt für Schritt die spanische Sprache durch verschiedene schriftliche und mündliche Übungen in einer kleinen Gruppe. Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lektion 3.
Montag, 6.10.2014, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Claudia Pena Rodriguez

2502 Spanisch A1

Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lektion 7
Mittwoch, 8.10.2014, 9.00–10.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Maria Villela-Beckmann

2503 Spanisch A1

Für Lerner mit leichten Vorkenntnissen. Lehrbuch: Con Gusto A1, ab Lektion 7
Donnerstag, 9.10.2014, 20.00–21.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: Maria Villela-Beckmann

2504 Spanisch A1

Dieser Kurs ist für Lerner, die ihre Vorkenntnisse auffrischen wollen. Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lektion 9.
Montag, 6.10.2014, 20.00–21.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Claudia Pena Rodriguez

2505 Spanisch Kompakt I – Intensivkurs

Für Lerner ohne Vorkenntnisse.
Mit diesen drei Kompakt-Kursen erwerben Sie in kürzester Zeit – und mit viel Spaß – ausreichende Spanisch-Kenntnisse, um sich in allen wichtigen Alltagssituationen in Spanien und Hispanoamerika zu Recht zu finden und erreichen damit die Niveaustufe A1 des Europäischen Referenzrahmens.
Arbeitsunterlagen: Con Gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch mit CD, Klett Verlag, Lektion 1–4
Samstag, 4.10.2014, 9.00–12.00 Uhr, 4 Samstage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Maria-Dolores Rodriguez

2506 Spanisch Kompakt II – Intensivkurs

Für Lerner mit leichten Vorkenntnissen.
Beschreibung siehe Kurs Nummer 2505.
Arbeitsunterlagen: Con Gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch mit CD, Klett Verlag, Lektion 5–7
Samstag, 22.11.2014, 9.00–12.00 Uhr, 4 Samstage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Maria-Dolores Rodriguez

2507 Spanisch Kompakt III

Intensivkurs
Beschreibung siehe Kurs Nummer 2505.
Dieses Modul baut auf den Kurs Kompakt II auf. Neue Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen.
Samstag, 17.1.2015, 9.00–12.00 Uhr, 4 Samstage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Maria-Dolores Rodriguez

2510 Spanisch A2

Lehrbuch: Con Gusto A2, ab Lektion 5
Donnerstag, 9.10.2014, 18.20–19.50 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: Maria Villela-Beckmann

2512 Spanisch A2-B1

Estamos centrados, en los tiempos. Cómo se usan. Cuando. Cómo. Lehrbuch: con gusto, Band 2.
Freitag, 10.10.2014, 9.30–11.00 Uhr, 12 Vormittage, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Katharina Hiltl-Schroeder

2515 Spanisch für den Beruf B1

Intensivkurs
Die spanische Sprache wird für Unternehmen und deren Mitarbeiter immer wichtiger. Die Korrespondenz per Telefon, E-Mail oder persönlich sowie Produktpräsentationen stehen in diesem Kurs im Vordergrund. Der Kursleiter ist Muttersprachler und geht sehr praxisnah auf den beruflichen Alltag ein.
Sprachkenntnisse auf Niveau B1 des Europäischen Referenzrahmens für das Sprachenlernen werden vorausgesetzt.
Samstag, 11.10.2014, 9.00–13.00 Uhr, Samstag, 8.11.2014, 9.00–13.00 Uhr, Samstag, 6.12.2014, 9.00–13.00 Uhr, Samstag, 17.1.2015, 9.00–13.00 Uhr, Samstag, 14.2.2015, 9.00–13.00 Uhr, 5 Samstage, Gebühr: 100,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Victor Espinoza Alfaro

2517 Spanisch B1-B2

Espanol avanzado
Trabajamos con diferente material. Profundizamos temas de los libros caminos. Lehrbuch: Caminos neu 3.
Montag, 29.9.2014, 8.30–10.00 Uhr, 12 Vormittage, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Katharina Hiltl-Schroeder

2518 Spanisch B1-B2+

Espanol avanzado
Hay un deseo de trabajar libros de todos los niveles. Quién soy? Que hago? Que pienso?
Dienstag, 30.9.2014, 9.00–10.30 Uhr, 12 Vormittage, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Katharina Hiltl-Schroeder

AUFBAUSTUFE

2519 Spanisch B2

Este curso es apropiado para estudiantes que ya han terminado el nivel B1 y desean continuar aprendiendo el idioma. Temas de actualidad sobre Latinoamérica y España van a ser parte de los materiales usados en las clases así como repaso de gramática.
Donnerstag, 2.10.2014, 19.30–21.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Container 1, Leitung: Claudia Pena Rodriguez

2520 Spanisch B2-C1, Conversación

En nuestra primera clase de conversación se hará una elección de los temas que queremos discutir durante el curso. Antes de cada tema trataremos los recursos lingüísticos y las estrategias comunicativas necesarios durante la conversación.
Donnerstag, 2.10.2014, 20.00–21.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Maria-Dolores Rodriguez

SONSTIGE SPRACHEN

NEU

2600 Neugriechisch A1

Für Lerner ohne Vorkenntnisse. Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.
Mittwoch, 8.10.2014, 17.00–18.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Container 1, Leitung: Irene Sasse

2601 Neugriechisch A1

Für Lerner mit Vorkenntnissen. Der Kurs ist nicht für Anfänger geeignet. Lehrbuch: Griechisch aktiv, ab Lektion 18.
Mittwoch, 8.10.2014, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Container 1, Leitung: Irene Sasse

2602 Neugriechisch A2

Arbeitsunterlage: Epikinoniste ellinika, Band 2 sowie Lektüre und Konversation.
Mittwoch, 8.10.2014, 20.00–21.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Container 1, Leitung: Irene Sasse

2603 Polnisch A1

Intensivkurs
Lehrgangsunterlage: Witam, ab Lektion 12
Für Teilnehmer mit Grundkenntnissen. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen. Für Teilnehmer, die in kleinen Schritten und ohne Lernstress ihre Grundkenntnisse verbessern und ausbauen wollen.
Dienstag, 7.10.2014, 20.00–21.30 Uhr, 12 Abende, Gebühr: 96,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Marianna Czul

2606 Kroatisch A1

Für Lerner mit leichten Vorkenntnissen. Lehrbuch: Ucimo Hrvatski, Band 1, ab Lektion ??
Dienstag, 30.9.2014, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: Kristina Vujica

2608 Schwedisch A2

Für Lerner mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A1. Lehrbuch: Välkomna! Erste Auflage, ab Lektion 10.
Montag, 29.9.2014, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: N.N.

2609 Schwedisch A1

Für Lerner mit geringen Vorkenntnissen. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Alltagssituationen auf Schwedisch zu meistern. Abwechslungsreiche Übungen und Informationen zu Land und Leuten sorgen für einen unterhaltsamen Unterricht.
Lehrbuch: Välkomna! neu A1-A2, ab Lektion 6.
Donnerstag, 16.10.2014, 20.00–21.30 Uhr, 12 Abende, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: N.N.

2614 Arabisch A1

Intensivkurs
Dieser Kurs dient der Weiterentwicklung und Festigung vorhandener Grundkenntnisse. Dabei werden sowohl die Lesefähigkeit als auch das verstehende Hören, sowie der aktive mündliche Sprachgebrauch, gefördert. Der (Wieder-)Einstieg erfolgt mit dem Buch von Nabil Osman „Der Löwe und die Maus“ (ISBN 3-9805043-3-6), und bei Bedarf werden die letzten Kapitel (ab Kapitel 12) des bisher benutzten Lehrbuchs „Salam!“ (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12–528830-0) wiederholt und vertieft. Die Mindestteilnehmerzahl im Kurs beträgt 5 Personen. Kein Unterricht am 13.10.14.
Montag, 29.9.2014, 18.00–19.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 112,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.0, Leitung: Dr. Wilfried Baumgarten

2615 Arabisch A2

Intensivkurs
Dieser Kurs dient der Weiterentwicklung und Erweiterung vorhandener Kenntnisse. Dabei werden sowohl die Lesefähigkeit unvolkalisierter Texte als auch das verstehende Hören, sowie der aktive mündliche Sprachgebrauch, gefördert. Das Material wird vom Kursleiter zur Verfügung gestellt. Kein Unterricht am 13.10.14.
Montag, 29.9.2014, 20.00–21.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 112,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.0, Leitung: Dr. Wilfried Baumgarten

UNSER TIPP:

3958 Köstlichkeiten aus Marokko

Es duftet wie in der Kasbah nach Zimt, Orangenblüten, Safran, Minze und Kumin, nach geschmortem Fleisch, frischen Kräutern und Gemüse, Datteln und Zitronen. Die Fülle von köstlichen Aromen macht Lust auf ein leckeres Menü, das wir gemeinsam kochen und genießen! Zum Auftakt gibt es zwei raffinierte Salate, gefolgt von einer würzigen Hühnchen-Tajine mit eingelegten Zitronen, geschmortem Kürbis mit Süßkartoffeln und Safranreis. Zum Dessert gibt es den klassischen Minzetee. Bei Musik und Wein zelebrieren wir unser marokkanisches Menü. Die Gebühr beinhaltet Materialgeld von 18,00 Euro und ein Script mit den Rezepten.
Bitte mitbringen: Scharfes Messer, Schürze, Küchenhandtuch, Restebox
Samstag, 15.11.2014, 16.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 37,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Kathleen Canady

2617 SALVETE

NEU

Latein für Anfänger und Liebhaber – 1. Semester
Der Kurs versteht sich als Einführung in die lateinische Sprache und die römische Kultur und deren Nachwirkung bis in die Gegenwart. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, sondern Interesse, Neugierde und Lust auf ein Kennenlernen der europäischen Basissprache, die bis heute in den romanischen Sprachen, im Fremdwortbereich und auch in unserer Umgangssprache lebendig ist. Als Grundlage soll „Litora“ dienen, ein modernes Lehrbuch für Erwachsene, das Sprache und Kultur in ansprechender Weise verbindet. Verlag Vandenhoeck & Rupprecht, ISBN-Nr. 3-525–71750-4 und Begleitgrammatik 3-525–71752-0.
Dienstag, 14.10.2014, 19.30–21.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Elmar Bader

UNSER TIPP

5502 Hermes, Hirsch und Halloween: Heidnische Kulte im römischen Bayern

NEU K

Vor der Zeitenwende besiedelten vor allem Kelten unser Land. Viereckschanzen, Schalensteine und Maibäume zeugen noch heute von keltischen Kulten. Als die Römer die Alpen und das Alpenvorland ihrem Reich angliederten, brachten sie ihren eigenen Götterhimmel und zusätzlich mehrere östliche Kulte mit, darunter das Christentum. Mit den Germanen zogen weitere Formen der Götterverehrung ein. Archäologische und literarische Denkmäler künden davon, dass diese Kulte während der römischen Besatzung nebeneinander existierten und schließlich im Christentum aufgingen. Ihre Spuren haben sich im Volksbrauchtum teilweise bis heute erhalten. Der Referent gibt einen Überblick über Ausübung, Hintergrund und Kontinuität der nichtchristlichen Kulte im römischen Bayern.
Mittwoch, 22.10.2014, 19.30–20.45 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Karl L. Wilhelm

2620 Chinesisch A1

Intensivkus
Für Lerner ohne Vorkenntnisse. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 5 Personen. Lehrbuch: NiXing (Langenscheidt), ab Lektion 1.
Dienstag, 7.10.2014, 20.00–21.30 Uhr, 12 Abende, Gebühr: 96,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.0, Leitung: M.A. Hong Gui-Hinsel

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
Tel. 08191 922315

2625 Japanisch A1

Intensivkurs

Dieser Kurs gibt eine Einführung in die japanische Sprache, Schrift und Kultur. Für Lerner ohne Vorkenntnisse. Das Lehrbuch wird am ersten Abend bekannt gegeben.

Dienstag, 30.9.2014, 18.30–20.00 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 80,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, A1.4, Leitung: Sylvia Sensfuss

UNSER TIPP:

3953 Running Sushi – Schnuppern in die Sushi-Welt

Warum nicht wie im fernen Japan selbst die Sushi-Röllchen zubereiten? Bei den vielen Sushi-Variationen ist bestimmt für jeden Geschmack etwas dabei. Lassen Sie sich überraschen, wie schnell und einfach, vor allem aber wie lecker und gesund die sind. Die Gebühr beinhaltet Lebensmittelkosten in Höhe von 12,00 EUR.

Dienstag, 13.1.2015, 18.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 30,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Gaby Halim

4406 Origami – Die Kunst des Papierfaltens

Wir wollen eine besondere kleine Geschenkschachtel aus einem Sechseck falten, die als Abschluss oben aufliegend einen Stern zeigt. Voraussetzungen: Sie sollten bei vorherigen Kursen mitgefaltet haben oder aber selber schon etwas Erfahrung im Falten mitbringen. Der Kurs ist für Anfänger nicht geeignet.

Bitte mitbringen: Duo-farbiges Origamipapier in der Größe 10 x 10 cm für den Origami-Stern, ein kleines Lineal, Prägestift oder Ähnliches wie eine Stricknadel, Notizblock, Bleistift etc. und evtl. eine kleine Digitalkamera. Zugeschnittene Sechsecke werden von der Dozentin bereitgehalten. Wer hat, kann auch eine kleine Schneidematte als Faltunterlage mitbringen. Origami-Papier kann gegen ein kleines Entgelt von der Dozentin erworben werden. Freitag, 17.10.2014, 14.30–17.30 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 14,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Ilse Zimmermann, Mitglied im Deutschen Origamiverein

Gesundheit

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte … wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

BEWEGUNG UND FITNESS

3108 Afterworx – MIX

Ein Kurs für Männer und Frauen

Sie hatten eine anstrengende Woche und wollen auf der Couch entspannen? Direkt nach einer harten Woche abschalten, schwitzen und entspannen – das ist der ideale Einstieg in das Wochenende. Kondition und Ausdauer werden verbessert, einzelne Muskelgruppen aufgebaut und verkürzte Muskelpartien gedehnt. Wir werden auf korrekte Bewegungsabläufe achten, sodass der gesundheitspräventive Aspekt im Vordergrund steht. Durch dieses Training wird Rückenschmerzen vorgebeugt und bestehende Beschwerden werden vermindert. Nach dieser Sportstunde ist dann der Arbeitsstress wie weggeflogen.

Freitag, 10.10.2014, 20.00–21.30 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Fitness-Center Gar, Leitung: Sonja Ruscheinsky

3109 Fit for the winter – Fitnessgymnastik für Frauen und Männer

In diesem Kurs wollen wir mit viel Musik und Bewegungsideen den gesamten Körper für den Winter fit machen. Mit einer gezielten Gymnastik, speziell auch für die Wintersportarten Skifahren, Langlaufen, Eislaufen usw. wird sowohl die Muskulatur gekräftigt und aufgebaut als auch die Kondition gesteigert.

Dienstag, 30.9.2014, 18.00–19.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Gisela Galinski

3113 Spinning

Dieser Kurs ist nicht nur etwas für Radsportbegeisterte! Mit rhythmischer Musik werden Sie in ein optimales Herz-Kreislauf-Training eingeführt. Da macht Schwitzen richtig Spaß. Die Gebühr schließt die Nutzung der Radsportgeräte mit ein.

Mittwoch, 24.9.2014, 18.30–19.30 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 90 EUR, Ort: Fitness-Center Gar, Leitung: Barbara Röhn

3114 Spinning Beginners

Beschreibung siehe Kurs 3113.

Sonntag, 28.9.2014, 10.00–11.00 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 90,00 EUR, Ort: Fitness-Center Gar, Leitung: Barbara Röhn

3119 After Work Fitness

Es erwartet Sie ein vielseitiges und abwechslungsreiches Programm mit Musik. Power und Spaß sind garantiert!

Ein Training für Herz-Kreislauf und Muskulatur verbessert die Kondition, die Koordination, die Beweglichkeit und kräftigt die Muskulatur. Dazu ist es ein idealer Ausgleich für einseitige Belastung im Alltag und bei Stress. Dehnungs- und Entspannungsübungen am Ende der Stunde geben wieder neue Energie für den Feierabend.

Donnerstag, 2.10.2014, 19.00–20.00 Uhr, 12 Abende, Gebühr: 54,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum, Leitung: Cornelia Nottnagel

3120 Morgengymnastik – eine Investition, die sich für Körper und Geist lohnt!

Sport schon morgens um acht? Innerlich stöhnt man bei diesem Gedanken auf. Die Vorteile des Frühsports sind ganz klar: am Morgen ist der Kohlenhydratspeicher relativ leer, der Körper greift zur Energiegewinnung schneller auf die Fettreserven zurück und zum anderen wird bei körperlicher Bewegung das Glückshormon Serotonin ausgeschüttet. Egal, was der Tag mit sich bringt, unsere erste absolvierte Trainingseinheit am Morgen kann uns keiner mehr nehmen. So kann es ja nur ein guter Tag werden!

Mittwoch, 1.10.2014, 8.00–9.00 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Astrid Freund

IHR PREMIUM REGALFLOHMARKT
flohQUADRAT
www.floh-quadrat.de
Täglich Flohmarkt
in Landsberg !!

3101 Top Fit im Alter

Mit 66 Jahren da fängt das Leben an, mit 66 Jahren da hat man Spaß daran..., sang bereits Udo Jürgens und er hatte mit Sicherheit Recht. Diesen Spaß gilt es zu erhalten. Wenn Muskeln altern, schwinden sie nicht nur, dem Gewebe steht auch weniger Energie zur Verfügung. Mit regelmäßigem Training lassen sich Alterungsprozesse umkehren. Mit beschwingter Musik hält diese tänzerische Gymnastik den Körper elastisch, die Gelenke beweglich, Rücken und Bauchmuskeln werden gestärkt und damit die Körperhaltung verbessert. Die Gymnastik hilft, den Körper in Bewegung und im Gleichgewicht zu halten. Auch mit höherem Alter ist es nicht zu spät, in seine körperliche und geistige Fitness zu investieren und von der dazugewonnenen Vitalität und Lebensfreude zu profitieren.
Donnerstag, 25.9.2014, 9.15–10.15 Uhr, 11 Vormittage, Gebühr: 50,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts, Leitung: Margit Löffler

3102 Schwungvoll miteinander für Senioren

„Spaß an der Bewegung" heißt das Motto der auch für Einsteiger geeigneten Gymnastikstunden, die Ihnen zeigen werden, dass älter werden und ein gutes Körpergefühl sich keineswegs ausschließen.
Mittwoch, 1.10.2014, 14.00–15.00 Uhr, 10 Nachmittage, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum, Leitung: Gisela Galinski

3103 Fit ab 50

Mit dem Körper ist es im Grunde wie mit dem alten Rad im Keller: Unbewegte Teile rosten mit der Zeit, knacksen hie und da und mit der alten Pumpe ist auch kaum mehr Luft ins System zu bekommen. Mit ein bisschen Geduld und mit relativ wenig Aufwand weicht der Rost und mit der Luft stimmt´s auch wieder. Wir machen funktionelle Gymnastik mit Musik zur allgemeinen Kräftigung, Stretching, Wirbelsäulengymnastik, leichtes Herz-Kreislauf-Training sowie Gleichgewichts- und Koordinationsschulung.
Mittwoch, 1.10.2014, 15.00–16.00 Uhr, 15 Nachmittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Angelika Speckardt

3104 Fit ab 50

Beschreibung siehe Kurs 3103.
Montag, 29.9.2014, 9.30–10.30 Uhr, 15 Nachmittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts, Leitung: Angelika Speckardt

3105 Fit ab 60

Beschreibung siehe Kurs 3103.
Montag, 29.9.2014, 10.30–11.30 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts, Leitung: Angelika Speckardt

3106 Fit ab 60

Beschreibung siehe Kurs 3103.
Freitag, 10.10.2014, 10.00–11.00 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum, Leitung: Angelika Speckardt

3107 Fit ab 50 – NUR für Männer

Besser spät als nie: „Einer schwedischen Studie zufolge haben Männer, die erst im Alter von 50 Jahren mit Sport beginnen, die gleiche Lebenserwartung wie lebenslang aktive Männer" hieß es in einer auf der Website des British Medical Journal veröffentlichten Untersuchung. In diesem Kurs machen wir ein allgemeines Fitnesstraining mit Musik, das Männern ab 50 Jahren Spaß macht. Krafttraining, Stretching, Rückengymnastik, leichtes Herz-Kreislauf-Training sowie Gleichgewichts- und Koordinationsschulung.
Mittwoch, 1.10.2014, 16.00–17.00 Uhr, 15 Nachmittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Angelika Speckardt

BODYSTYLING

3115 Bodystyling

Muskelkräftigende Techniken für den gesamten Körper, insbesondere für die Problemzonen Bauch, Beine und Po. Kreative und anspruchsvolle Übungen mit modernen Handgeräten wie Tubes, Weights, Brasils und dem Ballooning-Ball. Für alle Altersgruppen geeignet.
Montag, 29.9.2014, 8.45–10.00 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 84,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Margit Dittlein

3116 Bodystyling

Leichtes Ausdauertraining mit Krafttraining. Die Kondition wird besser und der ganze Körper gestrafft. Problemzonen werden aktiv angegangen.
Mittwoch, 1.10.2014, 19.45–20.45 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Grundschule an der Platanenstraße, Turnhalle, Leitung: Astrid Freund

3117 Bodystyling

Beschreibung siehe Kurs 3115.
Montag, 29.9.2014, 19.00–20.15 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 84,50 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum, Leitung: Angelika Speckardt

3118 Bodystyling

Beschreibung siehe Kurs 3115.
Montag, 29.9.2014, 17.45–19.00 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 84,50 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum, Leitung: Angelika Speckardt

LAUFTRAINING

3122 Nacht-Wald-Läufer – Nur für Männer!

Das Projekt Nacht-Wald-Läufer geht in die zweite Runde und soll mit bisherigen und neuen Teilnehmern weiterentwickelt werden. Im Wildpark und dem Wald um die Teufelsküche wird, neben dem Waldlauf an sich und einer individuellen Laufanalyse, viel Wert auf die Schulung der einzelnen Sinne gelegt. Jeder Teilnehmer hat in Einzel- und Gruppenangeboten die Möglichkeit, sich selbst und den Wald intensiv wahrzunehmen und damit positiv auf das Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist einzuwirken.
Montag, 3.11.2014, 20.30–22.30 Uhr, 5 Abende, Gebühr: 46,50 EUR, Ort: Treffpunkt: Grundschule in der Pössinger Straße, Leitung: Marc Kiffe

THAI BO

3128 ThaiBo für Anfänger

ThaiBo ist ein Ganzkörperworkout für Frauen und Männer gleichermaßen. Es besteht aus einer Kombination von Komponenten des Taekwondo mit Ausdauer- und Muskelkräftigungselementen, ohne aufwändige Choreografie. Trainingsziele: Ausdauerverbesserung, Fettabbau, Muskelkräftigung, Stärkung des Selbstbewusstseins.
Mittwoch, 24.9.2014, 20.00–21.00 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Barbara Röhn

TEE-KESSEL
Vorderer Anger 279 · 86899 Landsberg · www.tee-kessel-landsberg.de · Tel. 0 81 91 / 5 09 95

ZUMBA

3129 Zumba-Fitness für Fortgeschrittene

Das motivierende Party-/Fitness-/Dance-Workout!
Zumba ist der spanische Ausdruck für „Bewegung und Spaß haben". Auf feurige lateinamerikanische Rhythmen, wie Salsa, Merengue, Reggaeton, Samba und Cumbia heißt es einfach nur nachtanzen, mittanzen, abtanzen. Keine Tanz- oder Aerobic-Erfahrung ist nötig. Bei lockerer Partystimmung werden wir uns zu leichten Schritten und Übungen dynamisch bewegen und schwitzen, lassen uns vom heißen Musik-Mix anstecken, verbessern dabei unsere Ausdauer, verbrennen bei dieser Art Intervalltraining jede Menge Kalorien und straffen unseren Körper. Dynamische, aufregende und effektive Fitness für Interessierte jeden Alters. Let's party!
Dienstag, 23.9.2014, 9.00–10.00 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Barbara Röhn

3130 Zumba-Fitness für Einsteiger

Das motivierende Party-/Fitness-/Dance-Workout!
Beschreibung siehe Kurs 3129.
Dienstag, 23.9.2014, 10.00–11.00 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Barbara Röhn

3131 Zumba-Fitness für Fortgeschrittene

Das motivierende Party-/Fitness-/Dance-Workout!
Beschreibung siehe Kurs 3129.
Samstag, 27.9.2014, 10.00–11.00 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Barbara Röhn

3133 Zumba-Fitness für Einsteiger/Fortgeschrittene

Das motivierende Party-/Fitness-/Dance-Workout!
Beschreibung siehe Kurs 3129.
Mittwoch, 24.9.2014, 17.30–18.30 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Fitness-Center Gar, Leitung: Barbara Röhn

3134 Zumba-Fitness für Einsteiger

Beschreibung siehe Kurs 3129.
Donnerstag, 25.9.2014, 17.30–18.30 Uhr, 12 Abende, Gebühr: 54,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Aura Violeta Almeida Nassall

3135 Zumba-Fitness für Einsteiger

Beschreibung siehe Kurs 3129.
Mittwoch, 24.9.2014, 19.00–20.00 Uhr, 12 Abende, Gebühr: 54,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum, Leitung: Aura Violeta Almeida Nassall

3136 Zumba-Fitness für Fortgeschrittene

Das motivierende Party-/Fitness-/Dance-Workout!
Beschreibung siehe Kurs 3129.
Freitag, 26.9.2014, 18.00–19.00 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Fitness-Center Gar, Leitung: Barbara Röhn

3137 Zumba-Fitness für Einsteiger/Fortgeschrittene

Das motivierende Party-/Fitness-/Dance-Workout!
Beschreibung siehe Kurs 3129.
Freitag, 26.9.2014, 19.00–20.00 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Fitness-Center Gar, Leitung: Barbara Röhn

3138 Zumba-Gold

Zumba Gold ist eine gemäßigte Variante von Zumba, geeignet für jedes Alter. Die Schrittfolgen sind einfacher und das Tempo der Musik ist langsamer. Gerade Anfänger haben zuweilen Schwierigkeiten, komplexeren Schrittkombinationen zu folgen. Alles nur eine Frage der Übung. Die aus lateinamerikanischen Rhythmen inspirierten Bewegungsabläufe sind ein Mix aus Merengue, Cha Cha, Bauchtanz, Flamenco und Tango. Zumba ist ein leichtes und effektives Training für Körper, Geist und Seele. Vorkenntnisse sind nicht nötig.
Montag, 29.9.2014, 10.00–11.00 Uhr, 12 Vormittage, Gebühr: 54,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum, Leitung: Aura Violeta Almeida Nassall

PILATES

Die Pilatesmethode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Wichtig ist eine fachliche Einführung in die Methode, um Bewegungs- und Haltungsfehler zu vermeiden. Die wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination.

3143 Klassisches Pilates-Mattentraining für Fortgeschrittene

Montag, 29.9.2014, 17.30–18.45 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: Forum Vitae Seminario, Leitung: Eva-Maria Weiß

3144 Pilates für Fortgeschrittene

Montag, 29.9.2014, 19.00–20.15 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: Forum Vitae Seminario, Leitung: Eva-Maria Weiß

3145 Pilates für Fortgeschrittene

Montag, 29.9.2014, 20.30–21.45 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: Forum Vitae Seminario, Leitung: Eva-Maria Weiß

3146 Pilates für Fortgeschrittene

Mittwoch, 17.9.2014, 18.30–19.45 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Eva-Maria Weiß

3147 Pilates mit Vorkenntnissen

Donnerstag, 2.10.2014, 19.00–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts, Leitung: Sonja Färber

3148 Pilates – Anfänger bis Mittelstufe

Donnerstag, 2.10.2014, 18.00–19.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts, Leitung: Sonja Färber

3149 Pilates

Dienstag, 30.9.2014, 19.00–20.00 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule, Leitung: Renate Becker

3150 Pilates

Montag, 29.9.2014, 8.45–9.45 Uhr, 12 Vormittage, Gebühr: 54,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum, Leitung: Cornelia Nottnagel

TEE-KESSEL
Vorderer Anger 279 · 86899 Landsberg · www.tee-kessel-landsberg.de · Tel. 0 81 91 / 5 09 95

FERNÖSTLICHE METHODEN

3151 Shaolin Powertraining für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahre

Lernen Sie das Krafttraining der sagenumwobenen Shaolin Mönche kennen. Durch eine moderne Bewegungslehre für jedermann leicht zugänglich, stärkt das Shaolin-Powertraining Muskeln, Sehnen und Gelenke. Klassische Kraftübungen des Shaolin Kung Fu werden durch verschiedene Dehnungsübungen ergänzt. Dadurch wird eine passive, elastische Kraft entwickelt und das körperliche Wohlbefinden immens gesteigert. Alle Übungen arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht und können so in der Intensität individuell angepasst werden. Dadurch eignet sich Shaolin-Powertraining sowohl für Untrainierte als auch für Sportliche.
Freitag, 10.10.2014, 18.00–19.00 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts, Leitung: Daniel Comes

3152 Wing Chun Schnupperkurs

Lernen Sie die faszinierende Kampfkunst des Großmeisters Ip Man kennen. Dem Mythos nach von einer Frau entwickelt, bietet Wing Chun ein optimales Selbstverteidigungssystem gegen stärkere Angreifer, da es lehrt, die Kraft des Gegners intelligent umzulenken und gegen ihn einzusetzen. Hauptsächlich wird mit Partner geübt, dabei schulen wir unsere Sensibilität und entwickeln ein gutes Gefühl für dessen Bewegungen. Natürlich üben wir auch Fauststöße und Tritte, die im Ernstfall wirksame Mittel gegen Angreifer sind.
Samstag, 15.11.2014, 9.00–12.00 Uhr, 2 Vormittage, Gebühr: 20,50 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum, Leitung: Daniel Comes

3160 ESCRIMA Stockkampf – Mehr als schlagen und kämpfen!

Stockkampf für Erwachsene ab 16 Jahren
Sie benötigen keine Vorkenntnisse, nur Freude am Ausprobieren und Bewegen. Und ein wenig Mut für Neues. ESCRIMA hat seine Wurzeln in der philippinischen Kampfkunst und den afrikanischen Talking Sticks. Die Arbeit mit den Stöcken gibt innere Kraft und Zutrauen in die eigene Stärke, fördert die beidhändige Koordination und Konzentration, das Rhythmusgefühl, Klarheit und Präsenz, die Achtsamkeit für sich und seine Trainingspartner und macht viel Spaß. Wir werden mit den vorhanden Stöcken schlagen ohne zu verletzen, klopfen, werfen, achtsam sein, spielen, uns behaupten, standfest sein und bleiben sowie fair „kämpfen". Wir werden mit wechselnden Partnern und in der Gruppe Schlagfolgen (Katas) und Rhythmen ausprobieren und kleine Choreografien entwickeln. In der Kursgebühr sind 3,00 EUR Stockleihgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Turnschuhe oder rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, Getränk und eine Decke.
Samstag, 31.1.2015, 14.00–17.00 Uhr, Samstag, 7.2.2015, 14.00–17.00 Uhr, 2 Nachmittage, Gebühr: 25,50 EUR, Ort: Jugendzentrum, Aktionsraum, Leitung: Adrian Schmidt

Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen einen Platz in Ihrem Wunschkurs und...

- stellt sicher, dass Ihr Wunschkurs auch stattfindet
- erleichtert die optimale Vorbereitung und Organisation
- ermöglich die rechtzeitige Einrichtung von Zusatzangeboten oder die Absage, falls ein Kurs nicht stattfinden kann.

HEILPRAKTIKERSCHULE
Landsberg am Lech

Unsere Ausbildungen 2014:
Heilpraktiker / HP für Psychotherapie / Gestalttherapie / Burnout-Syndrom und Antistresstherapeut / Naturheilkundliches Semester / etc.

Weitere Infos dazu, interessante Seminare/Fachkurse und Termine finden Sie in unserer Broschüre und unter:
www.heilpraktikerschule-landsberg.de, **T: 089 / 381 577 990**

RÜCKEN UND WIRBELSÄULE

3200 Wirbelsäulengymnastik

Die Wirbelsäule ist im alltäglichen Leben häufig Situationen ausgesetzt, die einen massiven Angriff auf deren sensible Anatomie darstellen und Ursache für die leidigen Rückenschmerzen sein können. Mit gezielter Gymnastik gelingt es oft, dem Entstehen schwerwiegender Rückenerkrankungen vorzubeugen oder bereits bestehende Beschwerden zu lindern.
Mittwoch, 1.10.2014, 8.30–9.30 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum, Leitung: Karin Schmersow

3201 Wirbelsäulengymnastik

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3200
Mittwoch, 1.10.2014, 9.35–10.35 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum, Leitung: Karin Schmersow

3202 Wirbelsäulengymnastik

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3200
Mittwoch, 1.10.2014, 10.40–11.40 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum, Leitung: Karin Schmersow

3203 Rückenschule

Durch sitzende Tätigkeiten, zu wenig Ausgleichsbewegung, vor allem aber durch falsche Haltung im Alltagsleben wird die Wirbelsäule zu stark belastet, und es entstehen Schmerzen im Wirbelsäulenbereich. In der Rückenschule lernen Sie Aufbau und Funktion der Wirbelsäule sowie der Bandscheiben kennen und werden durch gymnastische Übungen Ihre Rückenmuskulatur kräftigen sowie entspannen. Die Rückenschule ist in erster Linie zur Vorbeugung gedacht. Dieser Kurs ist für AnfängerInnen und TeilnehmerInnen, die bereits einen Rückenschulkurs besucht haben, geeignet.
Dienstag, 30.9.2014, 19.15–20.45 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum, Leitung: Karin Schmersow

TEE-KESSEL
Vorderer Anger 279 · 86899 Landsberg · www.tee-kessel-landsberg.de · Tel. 0 81 91 / 5 09 95

3204 Rückenschule
Beschreibung siehe Kurs Nr. 3203
Donnerstag, 2.10.2014, 8.45–10.15 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum, Leitung: Karin Schmersow

3205 Sanfte Rückenschule ab 50 Jahre
Beschreibung siehe Kurs 3203.
Mitzubringen sind: 1–2 Handtücher.
Donnerstag, 2.10.2014, 10.15–11.45 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum, Leitung: Karin Schmersow

3206 Gymnastik für die Wirbelsäule
Für alle, die Probleme mit dem Rücken haben oder nie solche bekommen wollen! Durch gezielte Übungen machen wir die Wirbelsäule beweglich, wir stärken und dehnen vom Knie bis zum Hals alle Muskeln, die die Wirbelsäule stützen.
Dienstag, 30.9.2014, 16.00–17.00 Uhr, 15 Nachmittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum, Leitung: Angelika Speckardt

3207 Gymnastik für die Wirbelsäule
Beschreibung siehe Kurs Nr. 3206
Dienstag, 30.9.2014, 17.00–18.00 Uhr, 15 Nachmittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum, Leitung: Angelika Speckardt

3208 Gymnastik für die Wirbelsäule
Beschreibung siehe Kurs Nr. 3206
Dienstag, 30.9.2014, 18.00–19.00 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum, Leitung: Angelika Speckardt

3209 Gymnastik für die Wirbelsäule
Beschreibung siehe Kurs Nr. 3206
Freitag, 10.10.2014, 9.00–10.00 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum, Leitung: Angelika Speckardt

3210 Gymnastik für die Wirbelsäule
Beschreibung siehe Kurs Nr. 3206
Mittwoch, 1.10.2014, 17.30–18.30 Uhr, 15 Nachmittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum, Leitung: Angelika Speckardt

3212 Wirbelsäulengymnastik
Beschreibung siehe Kurs Nr. 3206
Mittwoch, 1.10.2014, 18.45–19.45 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Grundschule an der Platanenstraße, Turnhalle, Leitung: Astrid Freund

3213 Rückenfit – Alles Gute für Ihren Rücken!
Nach einem kurzen Herz-Kreislauftraining erwartet Sie ein ausgeglichenes Übungsprogramm aus der Wirbelsäulengymnastik, mit Elementen aus Pilates und Stretching, das nicht nur Ihrem Rücken gut tut. Ziel dieses Kurses ist die Verbesserung der Haltung, eine gesteigerte Körperwahrnehmung und eine Stärkung Ihres Rumpfkorsetts.
Donnerstag, 2.10.2014, 18.00–19.00 Uhr, 12 Abende, Gebühr: 54,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum, Leitung: Cornelia Nottnagel

3214 7 alltagstaugliche Übungen für den Rücken
Dieser Kurs vermittelt Ihnen die wirksamsten Rückenübungen. Alle sind einfach „zwischendurch" ausführbar. Die gesamte Wirbelsäule sowie Becken- und Schultergelenke können so effektiv selbst behandelt werden, die Muskulatur wird wirkungsvoll gedehnt. Am Anfang des Kurses steht eine kurze theoretische Einführung in die Funktionsweise der Übungen. Auf Wunsch können Sie im Kurs für 9,00 EUR ein ausführliches Skript erwerben. Dieser Betrag ist an den Kursleiter zu bezahlen.
Montag, 3.11.2014, 18.00–19.30 Uhr, 2 Abende, Gebühr: 14,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Christian Büttner

FELDENKRAIS

Bewusstheit durch Bewegung
Sie lernen Ihre eigenen Bewegungsmuster und das dahinter liegende Körperbild besser kennen; Sie verfeinern Ihre Wahrnehmung und das Unterscheidungsvermögen. Sie lernen, wie Sie durch ein verbessertes Zusammenspiel in Ihrem Bewegungsablauf unnötigen Kraftaufwand und damit Verspannungen, Verschleiß und Schmerzen vermeiden können. Sie lernen, wie Sie die eigene Kraft dosiert für die Bewegungen einsetzen können und gewinnen damit Einfachheit, Leichtigkeit und Präzision in Ihren Handlungen.

3301 Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung
Schmerzen? Verspannungen? Bewegungseinschränkungen?
Sie haben eine Ahnung davon, dass Bewegung Ihnen helfen könnte? In diesen Kursen finden Sie Unterstützung in Ihrem Vorhaben. Mit der Feldenkrais-Methode können Sie einen neuen Zugang zu der Leichtigkeit in Ihren Bewegungen finden. Es ist vor allem das Spüren und die verfeinerte Wahrnehmung, die Ihnen ein besseres Körperbild verschafft. Dies wird Ihnen helfen, Ihre Bewegungen wieder ohne überflüssige Anstrengung und gut koordiniert erleben zu können. Eine verbesserte Selbstorganisation wird Ihren Alltag mit Bewegungsfreude bereichern. Die Teilnahme verlangt keine Vorkenntnisse. Bitte mit bequemer Kleidung erscheinen. Weitere Informationen und Reiseangebote erhalten Sie unter www.Feldenkrais-auf-Reisen.de.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung
Mittwoch, 10.9.2014, 9.30–11.00 Uhr, 3 Vormittage, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Wolfgang Böhm

3302 Feldenkrais
Bewusstheit durch Bewegung
Mittwoch, 22.10.2014, 9.30–11.00 Uhr, 3 Vormittage, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Wolfgang Böhm

3303 Feldenkrais
Bewusstheit durch Bewegung
Mittwoch, 19.11.2014, 9.30–11.00 Uhr, 5 Vormittage, Gebühr: 75,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Wolfgang Böhm

3304 Feldenkrais
Bewusstheit durch Bewegung
Mittwoch, 14.1.2015, 9.30–11.00 Uhr, 5 Vormittage, Gebühr: 75,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Wolfgang Böhm

3305 Feldenkrais
Bewusstheit durch Bewegung
Mittwoch, 10.9.2014, 19.00–20.30 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Wolfgang Böhm

3306 Feldenkrais
Bewusstheit durch Bewegung
Mittwoch, 22.10.2014, 19.00–20.30 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Wolfgang Böhm

TEE-KESSEL
Vorderer Anger 279 · 86899 Landsberg · www.tee-kessel-landsberg.de · Tel. 0 81 91 / 5 09 95

3307 Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung
Mittwoch, 19.11.2014, 19.00–20.30 Uhr, 5 Abende, Gebühr: 75,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Wolfgang Böhm

3308 Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung
Mittwoch, 14.1.2015, 19.00–20.30 Uhr, 5 Abende, Gebühr: 75,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Wolfgang Böhm

3309 Feldenkrais Praxistag

Feldenkrais für Alltagsbewegungen
An diesem Tag wollen wir uns den Bewegungen widmen, wie sie im Alltag immer wieder vorkommen und uns die darin versteckten (Denk-) Muster bewusst machen. Im Bewusst-Werden entstehen neue Möglichkeiten, die den Alltag mit mehr Leichtigkeit und Bewegungsfreude bereichern können.
Sonntag, 23.11.2014, 10.00–16.30 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Wolfgang Böhm

QI GONG

3400 Qi Gong – Atem und Bewegung

Tai Chi und Qi Gong sind ein auf alte Quellen zurückgehendes System der umfassenden Körperschulung und Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Es ist ein sanfter Bewegungsfluss, der den Körper gelenkig und flexibel werden lässt. Muskeln, Bänder und Sehnen werden elastisch, der Atem verbessert sich, Wohlbefinden, Achtsamkeit, innere Ruhe und Gelassenheit stellen sich ein. Keine Vorkenntnisse erforderlich, bitte bequeme Kleidung tragen.
Montag, 8.9.2014, 9.30–10.30 Uhr, 3 Vormittage, Gebühr: 30,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Wolfgang Böhm

3401 Qi Gong – Atem und Bewegung

Beschreibung siehe Kurs 3400.
Montag, 27.10.2014, 9.30–10.30 Uhr, 3 Vormittage, Gebühr: 30,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Wolfgang Böhm

3402 Qi Gong – Atem und Bewegung

Beschreibung siehe Kurs 3400.
Montag, 17.11.2014, 9.30–10.30 Uhr, 5 Vormittage, Gebühr: 50,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Wolfgang Böhm

3403 Qi Gong – Atem und Bewegung

Beschreibung siehe Kurs 3400.
Montag, 12.1.2015, 9.30–10.30 Uhr, 5 Vormittage, Gebühr: 50,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Wolfgang Böhm

3404 Wirbelsäulen Qi Gong – für Anfänger und Qigong Erfahrene

Die Wirbelsäule ist eine Stütze, sie trägt und richtet den gesamten Körper auf. Mit den vier einfachen Bewegungen der Basisübung lernen Sie, die Wirbelsäule beweglich zu halten. Ohne Kraft und Anstrengung wird sie bewegt, gependelt und gedreht und dabei sanft stimuliert und mit frischem „Qi“ (Lebenskraft) versorgt. Die Tiefe der Übungen sorgt dafür, dass unsere inneren Organe wieder gestärkt werden und der Blutkreislauf angeregt wird. Wir können uns dadurch wieder entspannen und der gesamte Körper regeneriert sich zunehmend.

Reiß
Sanitätshaus
Münchener Str. 34 | Landsberg
Tel 0 81 91 / 9 47 25 01
> Prothetik
> Orthetik
> Einlagen
> Kompressionsware
> Sonderanfertigunen
> Sportversorgungen

Donnerstag, 25.9.2014, 9.00–10.30 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 68,50 EUR, Ort: Forum Vitae Seminario, Leitung: Michaela Erhard

3405 Frauen Qi Gong

Frauen brauchen öfter mal eine Auszeit, in der sie wieder zu sich finden und sich wahrnehmen können. Ziel des Kurses ist es, dem Körper zu mehr Achtsamkeit, Gesundheit und Lebensfreude zu verhelfen. Wir lernen uns zu spüren, uns wertzuschätzen und anzunehmen in unserer Einzigartigkeit. Das gibt uns Entspannung und Ruhe. Aus dieser Ruhe heraus bewegen wir uns mit den teils dynamischen Übungen und bauen frische, stärkende Energie auf. Damit schaffen wir Balance für Körper, Geist und Seele.
Donnerstag, 25.9.2014, 10.30–12.00 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 68,50 EUR, Ort: Forum Vitae Seminario, Leitung: Michaela Erhard

3406 Qi Gong

Sanft fließende Bewegungen im Rhythmus des tiefen Atems führen uns in tiefe Entspannung, vitalisieren uns und bringen uns in die eigene Mitte. Kraftvolle Ruhe und Gelassenheit entstehen. Die eigene Beweglichkeit und Konzentration wird gesteigert und somit die Leistungsfähigkeit. Ein Urlaub für Körper und Seele. Einsteiger sind willkommen! Das Forum Vitae Seminario finden Sie in der Robert-Bosch-Str. 6.
Freitag, 10.10.2014, 19.00–20.00 Uhr, 8 Abende, Gebühr: 45,50 EUR, Ort: Forum Vitae Seminario, Leitung: Michaela Lutsch

NIA

3407 Nia – Ganzheitliche Fitness und Tanz

(Kampfkunst, Yoga, Körperwahrnehmung)
Im Tanz vereint Nia Elemente aus Yoga, Tai Chi, Tae Kwon Do, Aikido, Jazz und Modern Dance, unterstützt durch ganzheitliche Körpertherapien. Nia weckt neue Lebensfreude und bietet die Möglichkeit, nicht nur den Körper und dessen Wahrnehmung mit Energie, Kraft und Kreativität zu stärken, sondern auch Geist, Seele und Herz zu nähren, frei von Leistung und Wettbewerb.
Freitag, 24.10.2014, 19.00–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 9,50 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts, Leitung: Nicole Harbort

3408 Nia und Achtsamkeit

NEU

(Kampfkunst, Yoga, Körperwahrnehmung)
Mit verschiedenen Wahrnehmungsübungen schärfen wir unsere Sinne. Kombiniert mit sanften Bewegungsübungen, leichten Tanzeinheiten und Meditation. Wir erfahren, wie wir in unserem Alltag durch achtsame Körperwahrnehmung unsere innere Einstellung verändern und Stress abbauen können. NIA entspannt und bringt uns Energie, Ausgeglichenheit, Achtsamkeit und Lebensfreude.
Freitag, 5.12.2014, 19.00–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 9,50 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts, Leitung: Nicole Harbort

TEE-KESSEL
Vorderer Anger 279 · 86899 Landsberg · www.tee-kessel-landsberg.de · Tel. 0 81 91 / 5 09 95

3409 Nia – Ganzheitliche Fitness und Tanz

(Kampfkunst, Yoga, Körperwahrnehmung)
Beschreibung siehe Kurs 3407.
Freitag, 30.1.2015, 19.00–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 9,50 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts, Leitung: Nicole Harbort

TAI CHI

3410 Tai Chi Chuan – für EinsteigerInnen

Tai Chi Chuan ist ein Ablauf von fließenden, harmonischen Übungen. Die Tai Chi Bewegungen helfen uns, Körper und Geist in Einklang zu bringen und den Anforderungen des Alltags aus unserer Mitte heraus gelassen zu begegnen. Durch die Übungen kräftigen wir unseren Körper und verbessern unsere Haltung. Gleichzeitig wird unser Körper geschmeidiger. Energieblockaden lösen sich, was häufig zur Linderung von Beschwerden beiträgt. Die Übungen sind für jede Altersgruppe geeignet.
Freitag, 26.9.2014, 18.00–19.00 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum, Leitung: Renate Deffner

3411 Tai Chi Chuan

Für Fortgeschrittene und WiedereinsteigerInnen
In diesem Kurs üben und vertiefen wir den ersten, zweiten und dritten Teil der Kurzform des Yang-Stils. Dabei werden Übungen zur Schulung der Aufmerksamkeit integriert.
Freitag, 26.9.2014, 19.00–20.00 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum, Leitung: Renate Deffner

3413 TIAN YAN NEI GONG – bring die Energie zum Fließen

Das NEI GONG ist eine Urform des „Qi Gong" und des „Tai Chi" und bedeutet „Innere Bewegung". Durch Körperübungen in unterschiedlichen Ausgangsstellungen, in gehaltener und fließender Form wird Energie gesammelt und zirkuliert; alle Systeme des Körpers kommen in Fluss: Stress, aufgestaute Emotionen und sonstige Blockaden können sich lösen und schaffen Platz für Lebenskraft und Lebensfreude. Wir wollen gemeinsam üben, uns dann während einer Teepause austauschen und Fragen beantworten und zum Abschluss einige Übungen vertiefen. Das NEI GONG ist für jeden durchführbar und bedarf keiner Vorkenntnisse.
Samstag, 8.11.2014, 14.30–18.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 15,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Andrea Munro

STRESSBEWÄLTIGUNG UND ENTSPANNUNG

3412 Zen-Meditation mit Zen Kokoro Sensai (Zen-Meister)

Ein Einführungswochenende
Zen ist eine buddhistische Meditationspraxis, die aus frühbuddhistischer Tradition und chinesischem Taoismus entstanden ist und dazu dient, seinen natürlichen Geist mit dem Jetzt zu verbinden. So entsteht aus sich selbst heraus tiefe Gelassenheit, Mitgefühl und große Freude. An diesem Wochenende üben wir gemeinsam Zen Meditation und begegnen der Zen-Teezeremonie der Sutrarezitation, der Lehre des Buddha und noch vielem mehr. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Samstag, 18.10.2014, 10.00–12.00 Uhr, Sonntag, 19.10.2014, 10.00–12.00 Uhr, 2 Vormittage, Gebühr: 19,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Zen-Meister Christian Hammerl

3450 Entspannung mit allen Sinnen

Progressive Muskelentspannung und Qi Gong
Ein regelmäßiges Training von Entspannungstechniken stärkt den Organismus, senkt die Stressanfälligkeit und erhält bzw. erhöht die Leistungsfähigkeit. Vor allem lang anhaltender Stress schwächt unser Immunsystem und kann zu Krankheiten führen. Wir müssen wieder lernen, von der Aktivität in die Entspannung umzuschalten. Lernen Sie mit Techniken aus dem Yoga und Qi Gong, Meditationsübungen, Phantasiereisen und progressiver Muskelentspannung vom Stress in die Stille zu kommen. Das Forum Vitae Seminario finden Sie in der Robert-Bosch-Str. 6.
Freitag, 10.10.2014, 18.00–19.00 Uhr, 8 Abende, Gebühr: 45,50 EUR, Ort: Forum Vitae Seminario, Leitung: Michaela Lutsch

3451 PMR – „Einfach entspannend"

Das Grundprinzip der progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen, besteht in der bewussten Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen. Durch diese Übungen tritt im Unterbewusstsein ein Lerneffekt ein, der jederzeit in Stresssituationen abrufbar ist. Durch kurze Anspannung einer Muskelgruppe kann der Körper sich an die Ruhe erinnern und ein „Entstressen" ist dadurch möglich. In diesem Kurs erlernt der Kursteilnehmer die Technik und kann diese anschließend selbstständig im Alltag anwenden, und bei Bedarf flexibel einsetzen.
Bitte mitbringen: Isomatte oder Ähnliches, Kissen, warme Socken, eine (Woll)-Decke ein Getränke und evtl. eine kleine Brotzeit. Ansonsten bequeme Kleidung – Sportkleidung ist nicht nötig.
Samstag, 15.11.2014, 10.00–14.30 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 18,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Andrea Kaltenbach

3454 Meditations-Entspannungstag – „Glücklicher leben"

Meditationen für den Alltag und Entspannungsübungen helfen Ihnen, Ihre innere Gelassenheit und Ruhe wieder zu finden. Zen Meditation, Qi Gong, Akupressur und andere Entspannungsmethoden ermöglichen es, dass Sie sich glücklicher und wohler fühlen. Sie wirken sich positiv aus bei vielen gesundheitlichen Problemen, z. B. Schlaflosigkeit, innere Unruhe oder Leere, depressive Verstimmung sowie Rücken-/Schulter-/Nackenschmerzen.
Bitte mitbringen: einen Stein (Halbedelstein, oder schöner gefundener Stein) eine Postkarte, ein Bild, bequeme Kleidung, Getränk, Brotzeit, evtl. etwas zum Schreiben für eigene Notizen.
Sonntag, 18.1.2015, 10.00–16.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 29,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Monika Meil

3455 Autogenes Training

Das autogene Training ist wesentlich mehr als eine Methode, in der nur Leitsätze heruntergerasselt werden. Es ist Vorbeugung und Therapie zugleich und eine der wirkungsvollsten Anti-Stress-Methoden. Die Übungen haben positive Auswirkungen auf körperliche Zustände (Muskulatur, Magen-Darm, Herz-Kreislauf, Kopfschmerzen). In diesem Kurs erlernt der Kursteilnehmer die Technik, kann diese anschließend selbstständig im Alltag durchführen und bei Bedarf flexibel einsetzen.
Bitte mitbringen: Isomatte, Kissen, warme Socken, eine (Woll)-Decke, bequeme Kleidung.
Donnerstag, 2.10.2014, 9.00–10.30 Uhr, 7 Vormittage, Gebühr: 47,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Andrea Kaltenbach

3457 Stressbewältigung durch Achtsamkeit – (MBSR) – Einführungsabend

Mindfulness-Based-Stress-Reduction – nach Prof. Jon Kabat-Zinn
Einführungsabend zum 8-Wochen-Kurs (mit Voranmeldung)
Im ersten Teil des Einführungsabends erhalten Sie grundsätzliche Informationen zu Inhalt und Ablauf des MBSR-8-Wochen-Kurses. An-

TEE-KESSEL
Vorderer Anger 279 · 86899 Landsberg · www.tee-kessel-landsberg.de · Tel. 0 81 91 / 5 09 95

schließend finden individuelle Einzelgespräche statt, in denen Sie ggf. auch persönliche Fragen klären können, um sich abschließend bezüglich der Teilnahme verbindlich zu entscheiden. Die Kenntnis der Inhalte der Einführungsveranstaltung ist Voraussetzung für die Teilnahme am 8-Wochen-Kurs.
Dienstag, 14.10.2014, 18.00–19.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Dr. Angelika Zesakes, Ärztin, MBSR-Lehrerin

3457A Stressbewältigung durch Achtsamkeit – (MBSR) – 8-Wochen-Kurs

Mindfulness-Based-Stress-Reduction – nach Prof. Jon Kabat-Zinn
Ziel dieses intensiven Achtsamkeitstrainings ist es, aufmerksam und bewusst im gegenwärtigen Augenblick zu leben und auch mit Stress, Schmerzen und chronischen Krankheiten wirkungsvoll umzugehen durch Achtsamkeitsmeditation und Körpergewahrsein. Thematische Inhalte des Kurses sind Stressbewältigung, achtsame Kommunikation und Ernährung, die Wahrnehmung der Welt und des eigenen Körpers. Durch den achtsamen Umgang mit sich selbst kann bereits nach kurzer Zeit, eine Verbesserung von Entspannungsfähigkeit, Lebensfreude und Selbstvertrauen erfahrbar werden. Des Weiteren kann sich eine dauerhafte Verminderung körperlicher und psychischer Symptome einstellen. So unterstützen Sie ggf. laufende Therapieprozesse und leisten einen aktiven Beitrag zur Aufrechterhaltung Ihrer Gesundheit.
Die Teilnahme verpflichtet zu einem täglichen 45-minütigen Übungsprogramm zu Hause (mit Hilfe von CDs) an 6 Tagen pro Woche über die gesamte Kursdauer. Bitte bequeme und warme Kleidung, dicke Socken, Unterlage, Kissen und Decke sowie Getränk mitbringen. In der Teilnehmergebühr sind Kursunterlagen und 4 CDs enthalten. Eine Bezuschussung des Kurses als Maßnahme der Primärprävention nach § 20 SGB V können Sie bei Ihrer Krankenkasse beantragen. Ein Kurstag findet in den Herbstferien statt.
Dienstag, 21.10.2014, Dienstag, 28.10.2014, Dienstag, 4.11.2014, Dienstag, 11.11.2014, Dienstag, 18.11.2014, Dienstag, 25.11.2014, jeweils 18.00 bis 21.00 Uhr, Samstag, 29.11.2014, 10.00–17.30 Uhr, Tag der Achtsamkeit, Dienstag, 2.12.2014, Dienstag, 9.12.2014, jeweils 18.00–21.00 Uhr, 8 Abende und ein Samstag, Gebühr: 302,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Dr. Angelika Zesakes, Ärztin, MBSR-Lehrerin

5103 „Lachen ist die beste Medizin!“ K

Lachen als Erfolgskonzept für Gesundheit und Beruf.
Wer viel lacht, geht gesünder und lebensfroher durchs Leben! Regelmäßiges Lachen baut im Körper Stress ab, kurbelt die Glückshormone an und stärkt das Immunsystem. Auch Schmerzempfindungen können reduziert werden. Jede Zelle im Körper wird mit frischem Sauerstoff versorgt, Herz und Kreislauf werden stimuliert. In diesem Vortrag bekommen Sie neue Impulse, wie und warum Sie sich durch regelmäßiges Lachen zu mehr Lebensfreude und Gesundheit aktivieren können.
Dienstag, 21.10.2014, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Sandra Folgmann

MASSAGE

3460 Partnermassage Teil 1

Sich mal wieder richtig mit gegenseitiger Massage zu verwöhnen, macht Sie ausgeglichen, entspannt, vital und fördert Ihre Gesundheit und Ihr gutes Aussehen. Sie lernen einfache, gut wirksame Methoden aus dem Shiatsu und klassischer Massage kennen und werden einen schönen Tag miteinander verbringen. Anmeldung nur paarweise. Die Gebühr beträgt 29,00 EUR pro Person.
Bitte mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, 2 Decken und 2 Kissen bzw. Knierollen, 1 großes und 1 kleines Handtuch, Massageöl, Getränke und Brotzeit, Schreibzeug. Sonntag, 9.11.2014, 10.00–17.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 29,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Monika Meil

3461 Partnermassage Teil 2

An diesem Tag lernen Sie weitere Techniken aus dem Shiatsu und klassischer Massage kennen. Vor allen Dingen werden wir die Vorderseite, den Bauchraum, Arme und Beine mit besonders angenehmen Massagen verwöhnen, die sehr entspannend, aber auch vitalisierend wirken. Sie lernen neue interessante Akupressurpunkte kennen, mit denen Sie im Alltag dem Partner aber auch sich selbst Gutes tun und einige leichtere Beschwerden wegmassieren können. Insgesamt werden Sie einen entspannten Wohlfühltag erleben. Anmeldung bitte immer für zwei Personen. Dieser Kurs kann auch unabhängig von Teil 1 gebucht werden.
Bitte mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, 2 Decken und 2 Kissen bzw. Knierollen, 1 großes und 1 kleines Handtuch, Massageöl, Getränke und Brotzeit, Schreibzeug. Sonntag, 30.11.2014, 10.00–16.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 25,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Monika Meil

YOGA

3500 bodyART®STRENGTH

Das ganzheitliche Kursprogramm bodyART®STRENGTH basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin und trainiert den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Vermeidung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte des Trainings. Der Körper wird durch das regelmäßige Training athletisch geformt, er fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital!
Montag, 29.9.2014, 19.30–20.30 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts, Leitung: Margit Dittlein

3501 bodyART®ENERGETIC

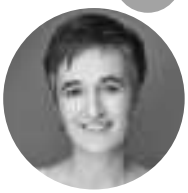
Der Fokus bei bodyART®ENERGETIC liegt auf fließenden Bewegungen, Dehnungen und Entspannungselementen, die zu einem körperlichen Wohlbefinden im Alltag führen. Die Geschmeidigkeit der Muskulatur wird gefördert, Muskelverspannungen werden gelöst, Gelenksstrukturen werden moblilisiert und der Energiefluss (Meridiane) im Körper wird verbessert. Die Steigerung der Vitalität im Alltag, bessere Regenerationsfähigkeit und seelische Ausgeglichenheit sind positive Effekte dieses Trainings!
Mittwoch, 1.10.2014, 8.45–10.00 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 84,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Margit Dittlein

Heilpraktiker Steffen Jurisch
Schulstr. 10, 86931 Prittriching
☎ 08206 - 96 29 556 www.heilpraktiker-jurisch.de
Gutschein: 10 % Rabatt auf eine Erstbehandlung!

TANZSTUDIO AMMERSEE
www.tanzstudio-ammersee.de
Tanz, Körper & Bewusstsein
✻ Kindertanz – Kinderballet ab 4 Jahren
✻ Jazz – Teenie Jazz – Hip-Hop – Break
✻ Moderner und zeitgenössischer Tanz
✻ Ballett – Kinder, Jugend, Erwachsene
✻ Tanzmeditation
✻ Kreativer Tanz für Erwachsene
✻ Tanztherapie
✻ Körperarbeit – Bewegung und Entspannung
✻ Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung
Chetan Karla Bosák und Team
Studio 1
Pleitmannswangerstr. 1
82299 Türkenfeld
Studio 2
Gewerbegebiet 2b
82399 Raisting
Tel. 08144 / 989918
und 989400
Zweigstellen
Diessen (Ammerfit)
Finning (Spielraum)
www.tanzstudio-ammersee.de / chetan-tanz@t-online.de

3502 Hatha Yoga am Vormittag

NEU



Durch Yoga kommen wir wieder in Kontakt mit unserem Körper und unserem Geist. Wir beginnen mit einer kurzen Meditation, dadurch lassen wir das Äußere los und verbinden uns mit dem Atem. Der Geist wird ruhig und klar. Es folgen verschiedene Asana (Körperstellungen) und Pranayama (Atemtechniken). Diese verhelfen uns zu mehr Beweglichkeit, die Muskulatur baut sich auf, die Wirbelsäule wird gestärkt. Die Stunde endet mit einer Entspannungsphase und einem meditativen Abschluss. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte Trinkflasche, bequeme Kleidung und Socken mitbringen. Donnerstag, 2.10.2014, 10.30–12.00 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 101,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Rita Blenninger

3503 Yoga – Entspannung – Atmung – Meditation

Asanas (Körperstellungen) und Atemübungen für den Körper, Entspannung für die Seele, Konzentrations- und Meditationsübungen für den Geist. Vermittelt werden leichte und fortgeschrittene Yoga-Übungen. Auch geeignet für Neueinsteiger. Bitte Sportkleidung tragen und eine Decke mitbringen.
Dienstag, 30.9.2014, 8.30–10.00 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Marianne Greif

3504 Yoga – Entspannung – Atmung – Meditation

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3503
Dienstag, 30.9.2014, 17.30–19.00 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Marianne Greif

3505 Yoga – Entspannung – Atmung – Meditation

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3503
Dienstag, 30.9.2014, 19.00–20.30 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Marianne Greif

3506 Yoga für den Rücken

Durch Yogahaltungen entwickelt der Mensch ein gesundes Gleichgewicht zwischen Flexibilität, Kraft, Ausdauer und Stabilität. Yoga hilft bei Rückenbeschwerden, Kopfschmerzen, löst Verspannungen und hat Einfluss auf die Verdauung, Hormone und das vegetative Nervensystem. Die Beobachtung des Atems verfeinert die Körperwahrnehmung, bei der Entspannung wird die Ruhe gefördert.
Mittwoch, 1.10.2014, 17.30–19.00 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 101,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Evi Huber

3507 Yoga für den Rücken

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3506
Mittwoch, 1.10.2014, 19.15–20.45 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 101,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Evi Huber

3508 Intensive Yoga

Text siehe Kurs 3509.
Freitag, 10.10.2014, 10.00–11.30 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 101,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Eva-Maria Weiß

3509 Intensive Yoga

Intensive Yoga ist ähnlich wie Power Yoga ein kraftvoll-dynamischer Mix von Yoga-Flows, bei dem Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit trainiert werden. Durch Verbindung von bewusster Atmung und Bewegung (Vinyasa) wird die Aufmerksamkeit auf den Körper gelenkt. Der Kopf wird frei von Gedanken, innere Ruhe und Gelassenheit entstehen. Stress wird abgebaut.
Freitag, 10.10.2014, 8.15–9.45 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 101,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Eva-Maria Weiß

3510 Yoga meets Pilates

Yoga meets Pilates kombiniert die positiven Wirkungen von Pilates und Yoga auf einzigartige Weise. Hatha-Yoga entspannt, kräftigt, stabilisiert und reguliert die Funktionen des Körpers mittels Atemtechniken sowie körperlichen Übungen (Asanas). Pilates-Übungen sind wirkungsvolle Workouts, die den Körper durch die Aktivierung der Tiefenmuskulatur kräftigen, dehnen, formen und durch natürliche, tiefe Atmung ein größtmögliches Maß an Entspannung erreichen. Die Körperwahrnehmung wird geschult, die Koordinationsfähigkeit gestärkt und die Körperhaltung verbessert. Ein Kurzurlaub mitten in der Woche!
Montag, 29.9.2014, 18.00–19.30 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 101,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts, Leitung: Margit Dittlein

3511 Sanftes Yoga für Ältere

In diesem Kurs lernen wir mit einfachen, gezielten Yogaübungen unseren gesamten Körper besser zu bewegen, zu dehnen und zu stretchen. Eine ausgewogene Haltung wird gefördert und die Wirbelsäule vor Abnutzung und Versteifung bewahrt. Yoga verbessert das Allgemeinbefinden, hilft gegen Stress, Unruhe und Schlafstörungen. Der Atem wird freier und fließender. Unsere „Lebensbatterie“ wird aufgeladen, damit wir gesund und fit bleiben.
Dienstag, 30.9.2014, 9.30–11.00 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 101,00 EUR, Ort: Haus am Rossmarkt, Leitung: Margit Dittlein

3512 Hatha-Yoga nach Dr. Swami Gitananda

„Yoga ist eine Lebensart, ein Weg, das Leben in Harmonie und Ganzheit zu erfahren“ (Dr. Swami Gitananda).
Ziel ist es, Harmonie und Zufriedenheit in uns selbst und mit unserer Umwelt zu erlangen. Durch die Yogapraxis lernt man den Körper, die Gedanken und die Gefühle wahrzunehmen und zu sich selbst zu finden. Yoga fördert die Konzentration, ist Spannung und Entspannung, schenkt uns mehr Kraft, Leichtigkeit, Beweglichkeit und Freude! Die Yogastunde beginnt mit einer Eingangsmeditation, es folgen Körper- und Atemübungen. Die Stunde endet mit einer Tiefenentspannung.
Donnerstag, 2.10.2014, 19.45–21.15 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 101,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Rita Blenninger

3513 Hatha-Yoga nach Dr. Swami Gitananda

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3512.
Donnerstag, 2.10.2014, 18.00–19.30 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 101,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Rita Blenninger

Heilpraktiker Steffen Jurisch
Schulstr. 10, 86931 Prittriching
☎ 08206 - 96 29 556 www.heilpraktiker-jurisch.de
Gutschein: 10 % Rabatt auf eine Erstbehandlung!

3515 Yoga – Fortgeschrittene

Yoga macht Spaß und tut gut. Wir üben Körperstellungen (Asana) als fließende Abläufe, Atem-, Konzentrations- und Meditationstechniken. Die Übungen werden schrittweise aufgebaut, im Einklang mit dem persönlichen Atemrhythmus. Alle Übungen können in verschiedenen Variationen geübt werden, je nach den individuellen Möglichkeiten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und wenn möglich auch Übungsmatte.
Montag, 6.10.2014, 18.15–19.45 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule, Leitung: Dorothea Schwarz

3516 Yoga – Anfänger und Fortgeschrittene

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3515.
Montag, 6.10.2014, 20.00–21.30 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule, Leitung: Dorothea Schwarz

3519 Hasya-Yoga – Lach Dir den Stress von der Seele mit Lach-Yoga

Lachen ist für unsere Gesamtgesundheit so bedeutend, dass sich daraus ein eigenständiges Forschungsgebiet entwickelt hat. Untersuchungen haben gezeigt, dass Lachen außerdem schmerzlindernde und entzündungshemmende Substanzen freisetzt. Diese helfen dem Körper krankmachende Stresshormone abzubauen. Für unser Immunsystem ist Lachen ein wahrer Segen. Die Lach-Yoga-Übungen bestehen aus einer Kombination von Dehn-, Klatsch-, Atem- und Lachübungen. Das Ergebnis ist ein gut durchbluteter und mit viel Sauerstoff versorgter Organismus.
Freitag, 12.12.2014, 19.00–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 16,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Ralph Kiefert

3521 Yoga

Yoga ist eine Jahrtausende alte Wissenschaft der Selbstfindung und bedeutet die Verbindung von Körper, Geist und Seele. Hatha-Yoga, der Bereich der Körperübungen ist ein wichtiger Bestandteil dieser Lehre. Durch Asanas (Körperstellungen) und sanfte Dehnungs- und Kräftigungsübungen gelangen wir zu mehr Beweglichkeit, Flexibilität und Ausgeglichenheit und beugen so auch Verspannungen und Blockaden vor. Entspannung, Meditation und Atemtechniken runden die Stunde ab.
Am 01.12.2014 findet kein Unterricht statt.
Montag, 29.9.2014, 17.30–18.45 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 79,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Bianca Dengler

3522 Yoga

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3521.
Am 01.12.2014 findet kein Unterricht statt.
Montag, 29.9.2014, 19.15–20.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 79,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Bianca Dengler

3523 Yoga für Fortgeschrittene

In dieser Stunde geht es um die Verbindung von Körper und Geist. Fließende Bewegungsabläufe sowie gehaltene Körperübungen (Asanas) schenken mehr Beweglichkeit, Kraft und Stabilität und aktivieren Kreislauf und Stoffwechsel. Atemübungen (Pranayama) lassen den Atem tiefer werden, reinigen die Atemwege und energetisieren den gesamten Körper. In der Entspannung am Schluss der Stunde wird die Wahrnehmung sensibilisiert. Körper und Geist gelangen in einen wohltuenden Entspannungszustand, der zu innerer Ruhe und Gelassenheit führen kann. Vorkenntnisse sind erwünscht.
Dienstag, 30.9.2014, 10.30–12.00 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts, Leitung: Tatjana Proksch

TANZ

3601 Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Die erworbenen Kenntnisse werden um Ausdrucksstärke, Bühnenpräsenz und tänzerische Überzeugungskraft ergänzt. Dieser Kurs ist für Teilnehmerinnen mit Tanzerfahrung. Seiteneinsteigerinnen, mit entsprechenden Kenntnissen, sind willkommen bei vorheriger Absprache mit der Kursleiterin, Tel. 08153/901500.

Maria Waas
psychologische Beraterin
Logopädin · Familientherapeutin
Praxis für Lebensgestaltung

„Ich bin der einzige Mensch, den ich verändern kann"

Ramsacher Str. 15 | 86922 Eresing | Tel. 0 81 93 / 93 76 97
info@mariawaas.de | www. mariawaas.de

Donnerstag, 16.10.2014, 20.00–21.30 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 76,50 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule, Leitung: Shirley Michaela Seul

3602 Tanz dich ganz! Die heilsame Kraft des kreativen Tanzes

NEU

Mit Bewegung und Tanz die schöpferischen Selbstheilungskräfte wecken. Was berührt und was bewegt mich? Was fühlt sich gut an? Was hindert mich? Was freut mich? So sein, wie ich im Moment gerade bin und dies in Bewegung ausdrücken. Unterstützt durch Musik und kreative Bewegungsimpulse. Bewegungen entstehen wie von selbst. Lass dich überraschen. Jede und jeder ist herzlich eingeladen, egal wie alt, wie fit oder wie erfahren.
Freitag, 21.11.2014, 16.00–17.30 Uhr, 4 Nachmittage, Gebühr: 29,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum, Leitung: Maria Augustin

3407 Nia – Ganzheitliche Fitness und Tanz

(Kampfkunst, Yoga, Körperwahrnehmung)
Im Tanz vereint Nia Elemente aus Yoga, Tai Chi, Tae Kwon Do, Aikido, Jazz und Modern Dance, unterstützt durch ganzheitliche Körpertherapien. Nia weckt neue Lebensfreude und bietet die Möglichkeit, nicht nur den Körper und dessen Wahrnehmung mit Energie, Kraft und Kreativität zu stärken, sondern auch Geist, Seele und Herz zu nähren, frei von Leistung und Wettbewerb.
Freitag, 24.10.2014, 19.00–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 9,50 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts, Leitung: Nicole Harbort

GESUNDHEIT FÜR FRAUEN

3700 Beckenbodengymnastik

Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte
Für viele Frauen ist ihr Beckenboden ein eher unbekanntes Körpergebiet. Doch wussten Sie, dass der Beckenboden mitverantwortlich ist für unser Körpergefühl, unsere Haltung, unsere Figur und somit auch für unser inneres und äußeres Erscheinungsbild? Bei vielen Frauen, auch schon bei ganz jungen, ist der Beckenboden zu schwach. Häufig kommt es zu einer Senkung der Blase, Gebärmutter oder Scheide. So ist Inkontinenz, unfreiwilliger Harn- oder Stuhlabgang eines der Hauptsymptome eines kraftlosen Beckenbodens. Die Lebensqualität fällt keinem einfach zu, sondern es muss aktiv etwas dafür getan werden.
Donnerstag, 6.11.2014, 19.30–21.00 Uhr, 7 Abende, Gebühr: 47,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Irene Spinnler-Metschl

3701 Beckenbodengymnastik- Intensivierungskurs

Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte
Beschreibung siehe Kurs 3700. Dieser Kurs ist gedacht für TeilnehmerInnen, die schon einmal einen Kurs besucht haben und gerne die gelernten Übungungen intensivieren möchten.
Donnerstag, 15.1.2015, 19.30–21.00 Uhr, 4 Abende, Gebühr: 34,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Irene Spinnler-Metschl

Heilpraktiker Steffen Jurisch
Schulstr. 10, 86931 Prittriching
☎ 08206 - 96 29 556 www.heilpraktiker-jurisch.de
Gutschein: 10 % Rabatt auf eine Erstbehandlung!

GESUNDHEIT LERNEN

3800 Chronische Schmerzen – eine informative „Sprechstunde“

Betroffene greifen nach jedem Strohhalm, doch wie geht man an dauerhafte Schmerzzustände heran? Wie kann ein Behandlungskonzept aussehen? Was sagt die Wissenschaft über die zunehmende Zahl Betroffener? Einige der vielen Fragen werden an diesem Abend erörtert. Einem Dialog mit Teilnehmern steht selbstverständlich ebenfalls nichts im Wege.
Mittwoch, 26.11.2014, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Udo Meller

3802 Burnout – brennt mich mein Job aus?

NEU

Früher waren es die körperlichen Belastungen, welche die Menschen krank gemacht haben. Seit einigen Jahren gewinnen die psychischen Belastungen immer mehr an Bedeutung. Die weitgehenden Veränderungen in der Arbeitswelt sorgen für schnellere Prozesse, größere Arbeitsverdichtung, Überforderung durch Überbelastung. Die Balance zwischen den beruflichen und privaten Anforderungen zu finden, gestaltet sich als ein Kraftakt, der ohne Zeitmanagement und straffe Organisation schwer zu bewältigen ist. Wie erkennt man die Alarmzeichen von negativem Stress im Alltag? Was kann man tun, um die Ursachen psychischer Belastungen am Arbeitsplatz zu erkennen und zu vermeiden?
Dienstag, 14.10.2014, 19.00–20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum E0, Rosarium, Leitung: Christine M. Glaser, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Mitglied im Verband freier Psychotherapeuten

3803 Fit + Leistungsstark + Schlank – der „richtige“ Blutzuckerspiegel

K

Kohlenhydrate werden sehr gerne und in oft großen Mengen verzehrt! Jedoch brauchen diese Kohlenhydrate das Hormon Insulin um den Blutzuckerverlauf zu regulieren. Erfahren Sie Interessantes über den Blutzuckerspiegel und das Hormon Insulin. Lernen Sie wie verschiedene Lebensmittel Ihren Blutzuckerspiegel beeinflussen. Mit diesem Wissen können weiter Kohlenhydrate verzehrt werden. Trotzdem gelingt es, fit zu sein und Müdigkeit zu reduzieren. Ebenso hilft der richtige Blutzucker, Heißhunger zu vermeiden! Sehen Sie selbst, wie einfach es ist, den „Richtigen Blutzuckerspiegel“ zu halten und dadurch das Wohlbefinden zu steigern.
Donnerstag, 27.11.2014, 19.00–20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Maria Pischeltsrieder, Bachelor of Arts in Ernährungsberatung

3804 Essen ganz nebenbei

K

Grundlegendes zu gesunder Ernährung in verständlich und sofort umsetzbarer Form. Erkennen der eigenen Ernährungsfallen. Praxistipps die helfen Ernährungsfallen zu vermeiden, Essen wieder ins Bewusstsein zu rufen und Genuss wieder erleben zu können.
Donnerstag, 15.1.2015, 19.00–20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Maria Pischeltsrieder, Bachelor of Arts in Ernährungsberatung

3806 Schlank im Schlaf mit Trennkost

K

Das Schlank-im-Schlaf-Prinzip ist keine Diät, sondern ein leicht verständliches und vor allem leicht durchzuführendes Ernährungskonzept. Dabei brauchen Sie auf nichts zu verzichten, nur die Zusammenstellung der Mahlzeiten erfolgt etwas anders. Verschiedene Elemente aus der Trennkost und dem GLYX-Ernährungs-Prinzip werden in das Schlank-im-Schlaf-Konzept mit einbezogen. Zusammen mit einem leichten Bewegungs- und Motivationsprogramm kann sich jeder Teilnehmer einen problemlos durchführbaren 4-Wochen-Plan erstellen, zum Einstieg in ein gesünderes und schlankeres Leben.
Montag, 12.1.2015, 19.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Angela Obermaier, Heilpraktikerin

3807 SOS aus dem Auge – chronische Augenerkrankungen verstehen, vorbeugen und behandeln

K

Altersbedingte Makuladegeneration (Ablagerungen in der Netzhaut mit zunehmendem Sehverlust), grauer Star (Linsentrübung) und Glaukom („grüner Star“) sowie Netzhautschäden durch Diabetes sind auf dem Vormarsch. Insbesondere die altersbedingte Makuladegeneration entwickelt sich zu einer Art Volkskrankheit und ist in Deutschland die Hauptursache für Erblindung. Wie entstehen diese Erkrankungen? Welche Vorbeugemaßnahmen gibt es? Wie ist die schulmedizinische Behandlung durch den Augenarzt und welche ergänzenden Möglichkeiten bietet die Naturheilkunde?
Mittwoch, 12.11.2014, 19.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Angela Obermaier, Heilpraktikerin

3808 Tinnitus – Der lange Weg zur Ruhe im Ohr

K

Obwohl Tinnitus oft als Phänomen des lauten und stressüberladenen 21. Jahrhunderts bezeichnet wird, ist das ständige Ohrgeräusch bereits seit der Antike bekannt. Wie aber entsteht dieses Geräusch? Gibt es Warnsignale? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Was kann ich selbst tun und was sollte ich in meinem Leben ändern? Die Antworten auf diese und viele weitere Fragen erhalten Sie in diesem Workshop.
Donnerstag, 9.10.2014, 19.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Angela Obermaier, Heilpraktikerin

3860 Die Schüßler-Mineralsalztherapie – Die Hausapotheke

Die heilenden Wirkungen der Schüßlermineralsalze Nr.1 bis 12
Die von Dr. med Schüßler 1873 entdeckte wirkungsvolle Heilmethode gehört in der heutigen Zeit zu den beliebtesten. Sie ist einfach in der Anwendung, dennoch ist es sinnvoll, das Wissen über die Wirkungsweise der Schüßlersalze direkt und lebendig vermittelt zu bekommen. Sind Sie erschöpft, leiden Sie unter Erkältungskrankheiten, Gelenks- oder Hautproblemen? Kennen Sie Wechseljahrsbeschwerden, schlafen Sie schlecht, sind nervös, reizbar und unkonzentriert? Oder möchten Sie einfach etwas für Ihre Gesundheit tun? Dann lernen Sie in diesem Kurs die 12 Schüßlermineral-Salze kennen. Erfahren Sie etwas über ihre Wirkungen sowie über ihre Anwendungs- und Kombinationsmöglichkeiten. Aus der langjährigen Praxis für die gezielte Mittelfindung und einfache Handhabung im Alltag!
Samstag, 11.10.2014, 9.00–13.30 Uhr, Samstag, 18.10.2014, 9.00–13.30 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 32,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Sonja Lehr

3861 Die Schüßler-Mineralsalztherapie – Teil 2

Die Mineralstoff-Ergänzungssalze Nr. 13 bis 24: gezielte Unterstützung für Gehirn, Stoffwechsel und Hormonsystem
Haben Sie an sich selbst die heilenden Wirkungen der Mineralstoffe 1–12 erfahren? Sind Sie neugierig geworden und wollen einen Einblick in die ebenso wirksamen Ergänzungssalze bekommen? Die Salze Nr. 13 bis 24 sind nicht so umfangreich in ihrer Darstellung, aber dennoch effektiv: Sie helfen bei Allergien, Schilddrüsenproblemen, Antriebsschwäche, Gicht, Energielosigkeit, Gedächtnisstörungen u.v.m. In diesem Kurs werden Sie die Arzneimittelbilder, Dosierung und Anwendungsdauer der Ergänzungssalze kennen lernen und ihr Wissen vertiefen können. Eine Bereicherung für alle, denen Gesundheit und Wohlbefinden wichtig sind und die am Thema dranbleiben wollen.
Samstag, 15.11.2014, 9.00–13.30 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 16,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Sonja Lehr

Heilpraktiker Steffen Jurisch
Schulstr. 10, 86931 Prittriching
☎ 08206 - 96 29 556 www.heilpraktiker-jurisch.de
Gutschein: 10 % Rabatt auf eine Erstbehandlung!

MIT ALLEN SINNEN GENIESSEN

Mitzubringen für alle Kochkurse: Geschirrtücher, Behälter für Speisen, eventuell Schürze, Dokumentenhülle für Rezepte, eventuell Getränk

3950 Die exotische Indonesische Küche

Wir werden gemeinsam eine Indonesische Reistafel zubereiten. Verschiedene Gerichte in den unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen, von mild bis würzig scharf. Ein harmonisches Geschmackserlebnis. Anschließend genießen wir gemeinsam das Essen mit den duftigen Aromen. Die Gebühr beinhaltet Lebensmittelkosten in Höhe von 10,00 EUR.
Mittwoch, 15.10.2014, 18.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 28,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Gaby Halim

3951 „DIM SUM" (das Herz berühren)

Wir bereiten verschiedene asiatische Köstlichkeiten als Fingerfood oder Häppchen zu. Gedämpft, knusprig, pikant mit Fleisch und Gemüse und vielem mehr. Dazu gibt es verschiedene Dips. Lassen Sie sich überraschen. Die Gebühr beinhaltet Lebensmittelkosten in Höhe von 10,00 EUR.
Dienstag, 18.11.2014, 18.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 28,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Gaby Halim

3952 Asiatisch Kochen mit dem Wok

Wir kochen gemeinsam original chinesische und asiatische Gerichte im Wok, schnell und einfach. Wir lernen Gewürze und Soyasoßen kennen. Wir essen gemeinsam mit Stäbchen und reichen dazu Jasmin Tee. Die Kursgebühr beinhaltet Lebensmittel im Wert von 8,00 EUR.
Dienstag, 25.11.2014, 18.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 26,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Gaby Halim

3953 Running Sushi – Schnuppern in die Sushi-Welt

Warum nicht wie im fernen Japan selbst die Sushi-Röllchen zubereiten? Bei den vielen Sushi-Variationen ist bestimmt für jeden Geschmack etwas dabei. Lassen Sie sich überraschen, wie schnell und einfach, vor allem aber wie lecker und gesund die sind. Die Gebühr beinhaltet Lebensmittelkosten in Höhe von 12,00 EUR.
Dienstag, 13.1.2015, 18.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 30,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Gaby Halim

3954 Des repas sans viande, pour autant sains et exquis

Kochkurs in französischer Sprache!
Nous cuisinons ensemble des mets à base de légumineux, de céréales et de légumes. Après la dégustation, vous aurez une mine de recettes savoureuses pour toutes les occasions. Nous parlerons francais, une bonne occasion pour rafraîchir vos connaissances. Les frais pour les aliments seront partagés entre les participants et la somme sera collectée en classe.
A apporter: un tablier et des petits récipients en cas de reste. Freitag, 14.11.2014, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 18,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Fabienne Senkel

3955 Feine Fischschmankerl

Heimische Süßwasserfische werden zu feinen Köstlichkeiten, als besonderer Snack oder als Auftakt für ein festliches Menü, und raffiniert in Szene gesetzt. Zubereitet werden u. a. Forellen Antipasto, eine Räucherfischcreme, Fischspieße und und vieles mehr. Das Filetieren von Fischen kann geübt werden. Zudem gibt es alle Rezepte sowie viele Tipps und Kniffe rund um regionale Fischspezialitäten. Der Kursleiter ist hauptberuflicher Fischereimeister in Starnberg. Lebensmittelkosten in Höhe von 17,00 EUR sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Resteboxen, Küchenhandtuch, Getränk Freitag, 28.11.2014, 18.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 35,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Lars Müller

3957 Zu Gast bei King Ampah: Gaumenschmaus aus Ghana

Inspirierend kreativ und exotisch: Afrikanisch kochen mit Original-Rezepten von King Ampah aus Ghana.
Zum Auftakt gibt es einen raffinierten Hirsesalat, gefolgt von einem würzig-scharfen Eintopf mit Gemüse, Hühnchen und Erdnüssen, dazu gibt es Fu Fu. Dieses Gericht kann traditionell ohne Besteck mit der rechten Hand gegessen werden. Als Finale folgt ein fruchtiges Dessert. Bei Wein und afrikanischer Musik genießen wir unser Menü – das schmeckt garantiert auch jenseits von Afrika! Die Gebühr beinhaltet Materialgeld von 18,00 Euro und ein Script mit den Rezepten.
Bitte mitbringen: Scharfes Messer, Schürze, Küchenhandtuch, Restebox
Samstag, 11.10.2014, 16.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 37,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Kathleen Canady

3958 Köstlichkeiten aus Marokko

Es duftet wie in der Kasbah nach Zimt, Orangenblüten, Safran, Minze und Kumin, nach geschmortem Fleisch, frischen Kräutern und Gemüse, Datteln und Zitronen. Die Fülle von köstlichen Aromen macht Lust auf ein leckeres Menü, das wir gemeinsam kochen und genießen! Zum Auftakt gibt es zwei raffinierte Salate, gefolgt von einer würzigen Hühnchen-Tajine mit eingelegten Zitronen, geschmortem Kürbis mit Süßkartoffeln und Safranreis. Zum Dessert gibt es den klassischen Minzetee. Bei Musik und Wein zelebrieren wir unser marokkanisches Menü. Die Gebühr beinhaltet Materialgeld von 18,00 Euro und ein Script mit den Rezepten.
Bitte mitbringen: Scharfes Messer, Schürze, Küchenhandtuch, Restebox
Samstag, 15.11.2014, 16.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 37,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Kathleen Canady

3959 Karibik-Küche: Happy feelings genießen!

Ya Mann! Die Küche der Karibik ist farbenfroh, fruchtig, scharf und aufregend exotisch. Entdecken Sie neue Geschmackserlebnisse, die garantiert für „good vibes & sunshine-feeling" am Esstisch sorgen. Wir legen heiße Musik auf und zaubern gemeinsam ein köstliches Menü, das unsere Sinne tanzen lässt: marinierte Rum-Ananas im Speckmantel, bunten Rasta-Salat mit Kokosnuss und Kichererbsen, feuriges Jamaican-Jerk-Chicken mit Reis. Zum Dessert gibt es Melonen-Mangosalat mit Rum. Die Gebühr beinhaltet Materialgeld von 18,00 Euro und ein Script mit den Rezepten.
Bitte mitbringen: Scharfes Messer, Schürze, Küchenhandtuch, Restebox
Samstag, 29.11.2014, 16.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 37,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Kathleen Canady

3960 Hot & Spicey – heiße Winter-Favoriten aus Thailand

Koriander, Chili, Ingwer und Galgant – entdecken Sie neue, feurige Favoriten der thailändischen Küche: Ob scharf-saurer Salat, Kokossuppe mit Hühnchen und Galgant oder Massamancurry mit Rind und duftendem Jasminreis, alle Gerichte schmecken extrem lecker und heizen während der kalten Jahreszeit so richtig schön auf! Als Dessert zaubern wir einen exotischen Fruchtcocktail. Wie in Thailand servieren wir alle Speisen gleichzeitig und genießen unser Menü bei einem Glas Wein. Die Gebühr beinhaltet Materialgeld von 18,00 Euro und ein Script mit den Rezepten.
Bitte mitbringen: Scharfes Messer, Schürze, Küchenhandtuch, Restebox
Samstag, 10.1.2015, 16.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 37,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Kathleen Canady

TEE-KESSEL
Vorderer Anger 279 · 86899 Landsberg · www.tee-kessel-landsberg.de · Tel. 0 81 91 / 5 09 95

Vinos Barrón · Feines aus Spanien
Wein, Feinkost & Delikatessen
Lagerverkauf
Günstig durch Direktimport
www.vinos-barron.de · Freitag 14–18 h, Samstag 9–13 h · Gewerbering 1 · Ausfahrt A96 · 86922 Eresing

3961 Veganes Vergnügen für Feinschmecker

Lust auf eine neue, kulinarische Bereicherung? Dann freuen Sie sich auf eine vegane Kochsession mit vier köstlichen Gängen: Zum Auftakt gibt es einen winterlichen Salat mit Avocado und Zitrusdressing, gefolgt von gebratenem Tofu an Mango-Carpaccio und einem Wintergemüse-Mix mit Ingwerglasur aus dem Ofen. Als süßes Finale kreieren wir ein exotisches Dessert mit gebratener Ananas. Nach der Arbeit folgt das Vergnügen: Dann genießen wir unser leckeres Menü mit einem Glas Wein. Jeder Teilnehmer erhält ein Handout der exklusiven Rezepte. Die Gebühr beinhaltet Materialgeld von 18,00 Euro und ein Script mit den Rezepten.
Samstag, 14.2.2015, 16.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 37,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Kathleen Canady

3962 Jamies Kochschule – Jeder kann kochen

„Von allen Dingen, die es im Leben zu lernen gibt, gehören die Esskultur und das Kochen für mich zu den wesentlichen" meint der junge englische Spitzenkoch Jamie Oliver. KochanfängerInnen aufgepasst: Jamie Oliver präsentiert in seiner Kochschule genial schnelle, unkomplizierte und trotzdem raffinierte Rezepte, die wirklich jede(r) ohne großen Aufwand und zeitraubende Einkaufstouren nachkochen kann. Wir kochen an diesem Abend eine Auswahl der besten Gerichte. Probieren Sie es aus! Die Gebühr beinhaltet Materialgeld in Höhe von 15,00 EUR.
Freitag, 10.10.2014, 17.00–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 33,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Thomas Huber

3963 „Torten-Tuning"

NEU

Motivtorten-Workshop für kreative Bastel- und Backfans jeden Alters

Kreieren Sie Ihr persönliches Kuchen-Gesche Freunde. In unserem Kurs lernen Sie mit dem arbeiten. Fondant ist eine weiche Zuckermasse, die gefärbt und geformt werden kann und mit der auch Torten eingedeckt werden. An den ersten beiden Abenden gibt es eine Einführung in die Welt der Motivtorten, und wir werden eine Figur sowie einige Tiere und Blumen modellieren. Am letzten Abend decken Sie eine von Ihnen mitgebrachte Torte ein und dekorieren Sie mit Ihren Figuren. Die Kursgebühr beinhaltet Materialgeld in Höhe von 12,00 EUR.
Backunterlage und/oder schnittfeste Unterlage, Cutter oder spitzes Messer, großes (wenn vorhanden) und kleines Nudelholz, Handtuch, evtl. Spüllappen, 1 Block Trockensteckschwamm (noch originalverpackt oder in Alu- oder Klarsichtfolie eingepackt), am 3. Abend: Kuchen, evtl. Kuchenpalette, großes Messer.
Montag, 6.10.2014, 19.00–22.00 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 57,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Petra Weßner

3964 Der Weg vom einfachen Muffin zum himmlischen Cupcake

NEU

Hier lernen Sie, wie man Cupcakes mit verschiedenen Cremehauben und unterschiedlichen Spritztechniken oder mit Fondant- oder Zuckerhäubchen dekoriert. Da uns leider die Zeit nicht reicht, um für alle Teilnehmer Cupcakes zu backen, bitte ein Muffinblech mit gebackenen Muffins nach Ihrem Geschmack mitbringen. Die Kursgebühr beinhaltet Materialgeld in Höhe von 8,00 EUR.
Bitte mitbringen (falls vorhanden): Spritzbeutel und Tüllen, Schürze.
Donnerstag, 15.1.2015, 19.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 26,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Petra Weßner

3970 Vollwertig Vegan für Anfänger

NEU

Kurs 1: ohne Soja, Weißmehl/Gluten und Kristallzucker

In Form eines Brunchs werden gemeinsam kleine Speisen zubereitet, die für Frühstück, als Snack oder auch als kleines Mittagessen geeignet sind. Unter anderem bereiten wir veganen Mozzarella zu, Salatvariationen, Nuss- und Hanfmilch für Müsli sowie süße und pikante Brotaufstriche. Anfänger bekommen einen Einblick in die Möglichkeiten der veganen Vollwertkost. Dazu werden normale Vollkornsemmeln, wie auch glutenfreies Brot verkostet, so dass Allergiker mit Zöliakie ebenfalls teilnehmen können. Es gibt Informationen zur Bedeutung von Vollwertkost und zur veganen Ernährung. In unseren Vegankochkursen verwenden wir ausschließlich Bioprodukte. Die Gebühr beinhaltet Materialgeld von 10,00 Euro.
Samstag, 25.10.2014, 9.00–12.30 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 29,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Sabine Melchin

Sabine Melchin – Im Anschluss an meine Ausbildung zur Fachlehrerin für Ernährung und Gestaltung, war ich vor allem als Ausbilderin in der Hauswirtschaft tätig. Nach der Geburt meines Sohnes, vor über einem Jahr, hat mich die vegane Lebensweise voll und ganz überzeugt und ich möchte gerne die Vielfalt und Vorteile einer Tierprodukt freien Ernährung auch anderen nahe bringen! Die ausgewählten Rezepte sind vollwertig, glutenfrei, einfach nachzumachen und abzuwandeln. Vegan zu essen und zu leben bedeutet für mich Freude an abwechslungsreichen Genüssen und ganzheitliches Wohlbefinden!

3971 Vegane Weihnachtsbäckerei ohne Gluten

NEU

Heutzutage gibt es viele Menschen, die an einer Gluten-Unverträglichkeit leiden. Aber nicht nur für diese ist die spezielle Weihnachtsbäckerei etwas! Die Kursleiterin wird genauer auf die Bedeutung und Unverträglichkeit von Gluten eingehen und erklären, warum es sinnvoll ist, wenig bis gar kein Gluten zu sich zu nehmen. Natürlich wird vor allem gemeinsam gebacken. Die Rezepte können zu Hause nachgebacken und nach eigenen Ideen umgewandelt werden. So können auch Allergiegeplagte einen großen Plätzchenteller mit verschiedenen Sorten genießen! In unseren Vegankochkursen verwenden wir ausschließlich Bioprodukte. Die Gebühr beinhaltet Materialgeld von 10,00 Euro.

TEE-KESSEL
Vorderer Anger 279 · 86899 Landsberg · www.tee-kessel-landsberg.de · Tel. 0 81 91 / 5 09 95

Samstag, 22.11.2014, 13.00–16.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 29,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Sabine Melchin

3972 Rohköstlich vegane Weihnachtsstube – ohne Soja, Gluten, Kristallzucker

NEU

Selbst erfahrene Veganer haben oft keine Erfahrung mit selber gemachten Rohkost-Naschereien. In diesem Kurs werden wir verschiedene Plätzchen und Pralinen herstellen, die nicht gebacken werden, kein Mehl und damit auch kein Gluten enthalten sowie ohne Kristallzucker auskommen. Diese vollwertigen Naschereien sind für Kinder und Erwachsene geeignet und werden nicht nur im Geschmack überzeugen. Bei diesen Leckereien brauchen Sie kein schlechtes Gewissen haben! Sie erfahren außerdem etwas über die Bedeutung veganer rohköstlicher Ernährung und deren Auswirkung auf Körper, Geist und Seele. In unseren Vegankochkursen verwenden wir ausschließlich Bioprodukte. Die Gebühr beinhaltet Materialgeld von 12,00 Euro.
Samstag, 29.11.2014, 13.00–16.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 31,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Sabine Melchin

CAP
Regens Wagner
Lebens**mittelpunkt** für Menschen mit Behinderung
Lebensmittelpunkt für die Bürger Landsbergs

CAP-Markt Landsberg
Katharinenstraße 7
- Bio-Gemüse, -Eier und -Brot aus eigener Erzeugung
- preiswerte Markenprodukte und Produkte aus der Region
- attraktive Arbeitsplätze für Menschen mit Behinderung

Mo – Fr: 7:30 – 18:30 Uhr
Samstag: 7:30 – 13:00 Uhr
Tel: 08191 / 4280 856

Bio-Hofladen Holzhausen
Magnusstraße 1
- Bio-Gemüse, -Eier und -Brot aus eigener Erzeugung
- Bio-Fleisch, -Wurst, -Käse aus eigener Erzeugung
- Bio-Lebensmittel
- Öko-Backwaren
- Öko-Weine und Säfte

Di – Fr: 10:00 – 18:00 Uhr
Samstag: 08:00 – 12:00 Uhr
Tel: 08241 / 999-240

Bioland-Gärtnerei
auf den Wochenmärkten Landsberg u. Kaufering
Magnus-Werkstätten Holzhausen
Tel. 08241 / 999-211
www.regens-wagner-holzhausen.de

Kultur

PHILOSOPHIE

Philosophisches Café

K

Einen Sonntagmorgen zu beginnen mit Denkanregungen, Impulsen für die eigene Lebenspraxis, mit lustvollen Begegnungen und Gesprächen, diesen Raum bietet das philosophische Café. Jede und jeder ist willkommen, ob als ZuhörerIn oder mit eigenen Beiträgen. Es geht immer um Fragen, die das eigene Leben betreffen, um Themen, die die Menschen früher genauso bewegten wie heute. Am Beginn steht ein kürzerer einführender Vortrag, kleinere Texte dienen als Inspirationsquelle, dem moderierten Gespräch gehört dann der weitere Vormittag. Es geht um einen lebendigen Austausch, in dem Spontanität aber auch Konzentration auf das Thema durch die Gesprächsführung gewährleistet wird. Eine Textsammlung wird den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt.

4000A Gelassenheit – wie gelingt sie?

K

„Es scheint an ihr zu fehlen: Die fortschreitende Moderne wühlt die Menschen dermaßen auf und wirbelt ihr Leben so sehr durcheinander, dass die Sehnsucht nach Gelassenheit wächst. Sie war ein großer Begriff seit der Antike. In der Moderne aber geriet sie in Vergessenheit. Sie wurde zum Opfer des modernen Aktivismus, des wissenschaftlich-technischen Optimismus." So der Klappentext des neuen Buchs von Wilhelm Schmid: „Gelassenheit – Was wir gewinnen, wenn wir älter werden". Lassen Sie uns die Philosophie befragen, wie sie uns allen, nicht nur den Älteren gelingen kann.
Sonntag, 28.9.2014, 11.00–13.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: M.A. Karin Petrovic

4000B Wozu überhaupt philosophieren?

K

1962 fragte Theodor W. Adorno im hessischen Rundfunk: „Wozu noch Philosophie?" Wohl wissend, dass man von ihm eine Verteidigung der Philosophie erwartete. Aber was heißt überhaupt philosophieren? Was tun wir, wenn wir behaupten wir philosophieren? Hat Philosophie und Philosophieren etwas mit unserem Leben zu tun? Bietet Philosophie ein Orientierungswissen, wie J. Nida-Rümelin behauptet. Macht Philosophieren lebendig, eventuell sogar glücklich? Was bedeutet uns Kants Antwort auf unsere Frage: „Philosophieren heißt, sich im Denken orientieren?"
Sonntag, 19.10.2014, 11.00–13.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: M.A. Karin Petrovic

4000C Charakter – Was ist das überhaupt?

K

„Von einem Menschen schlechthin sagen zu können: „Er hat einen Charakter", heißt sehr viel von ihm nicht allein gesagt, sondern auch gerühmt; denn das ist eine Seltenheit, die Hochachtung gegen ihn und Bewunderung erregt..." Kants Wertschätzung des Charakters erscheint uns so fern. Es gibt aber eine neuere Debatte um Charaktertugenden und Charakterbildung. Lassen Sie uns diskutieren, was einen guten Charakter ausmacht, wie kann er „gebildet" werden, welchen Sinn macht es, sich um ihn zu kümmern?
Sonntag, 23.11.2014, 11.00–13.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: M.A. Karin Petrovic

4000D Was tun, wenn der Kopf im Informationszeitalter nicht mehr mitkommt?

K

„Warum wir im Informationszeitalter gezwungen sind zu tun, was wir nicht tun wollen, und wie wir die Kontrolle über unser Denken zurückgewinnen" versprach Frank Schirrmacher in seinem Buch „Payback" zu beantworten. Kann es sein, dass uns das Ende unseres freien Willens droht, wie Schirrmacher behauptet? Lassen Sie uns anhand seiner Thesen den existentiellen Wandel unseres Lebens im Computerzeitalter diskutieren und über Auswege nachdenken.
Sonntag, 18.1.2015, 11.00–13.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: M.A. Karin Petrovic

SUZAN'S BLICKFANG | NOA NOA
Vorderer Anger 280 · Landsberg/Lech · www.blickfang-noanoa.de

4007 Die Frage nach dem Leid K

„Warum leide ich? Das ist der Fels des Atheismus." So der Gefangene Payne in Büchners Drama „Dantons Tod". Die Unbegreiflichkeit des Leidens in dieser Welt und die damit verbundene Frage nach Gott bewegen uns Menschen bis heute. Wir wollen uns an diesem Abend damit philosophisch und theologisch auseinandersetzen. Grundlagen sind vor allem das alt-testamentliche Buch „Hiob" und der Roman „Die Pest" des existentialistischen Philosophen Albert Camus. Auch Gedanken von Max Horkheimer werden zur Sprache kommen. Die Lektüre des Buches Hiob und des Romans von Camus ist zu empfehlen, aber nicht Voraussetzung für das Verständnis des Vortrages. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, die Thematik im Dialog zu vertiefen.

Mittwoch, 28.1.2015, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Elmar Bader, Dipl. Theologe

LITERATUR

4100 Lech Lese Club – der Leseclub am Montag

Der literarische LeseClub lädt Sie mit dem Thema ein: „Nationale oder internationale Gegenwartsliteratur – ob Romane, Schauspiele oder Gedichte". Wir wählen beim ersten Treffen aus einer Reihe von Lektüren gemeinsam aus, welche wir beim zweiten Treffen ausgiebig besprechen wollen. Gerne können Sie eigene Lektüre-Vorschläge zur Abstimmung mitbringen.

Montag, 17.11.2014, 18.15–19.45 Uhr, Montag, 26.1.2015, 18.15–19.45 Uhr, 2 Abende, Gebühr: 13,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Carlo van Eckendonk

4101 Das Phänomen Harry Potter – wie eine Buchreihe Generationen verzauberte K

Sieben Bände, in 67 Sprachen übersetzt, mehr als 500 Millionen verkaufte Exemplare. Harry Potter ist nicht nur die Geschichte des jungen Hexers, der heranwächst und gegen den dunklen Lord zaubert. Es ist die Geschichte einer schottischen Autorin, die bis 1997 von Sozialhilfe leben musste, weil sie sich keine Tagesmutter für ihr Kind leisten konnte. Mit Harry Potter wird sie schlagartig berühmt, steinreich und löst noch dazu die sogenannte „Pottermania" aus. Was fasziniert Generationen von Lesern aller Altersstufen an diesem Zauberer? Es ist wohl das Phantastische, der Stoff und der Zeitgeist.

Freitag, 16.01.2015, 18.15–19.45 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Carlo van Eckendonk

4103 Schreibwerkstatt

Die Gruppe besteht seit Ende 2008 und hat im Jahr 2010 die Krimi-Anthologie „Der Hai im Lech" herausgebracht. Mit dem Autorenwettbewerb „Die Spur führt an den Lech" betrat sie 2012 erneut literarisches Neuland. Unter diesem Motto hatte die Schreibwerkstatt in Zusammenarbeit mit vhs und Stadt Landsberg Kurzkrimis mit Lokalkolorit ausgeschrieben. Das Lesebuch erschien im Liccaratur-Verlag. Die Schreibwerkstatt ist eine feste Einrichtung unter dem Dach der vhs, die den Teilnehmern Unterstützung bei der Arbeit mit Texten gibt. Bei den Treffen geht es um Brainstorming im Team, um Charaktere oder Handlungsstränge. Es geht um Schreibspiele und Wissensvermittlung zu Themen wie Aufbau eines Plots, Aufbau eines Spannungsbogens und das Schreiben lebendiger Dialoge. Beim ersten Treffen werden Ablauf und Programm besprochen.

Freitag, 17.10.2014, 19.00–21.00 Uhr, Freitag, 21.11.2014, 19.00–21.00 Uhr, Freitag, 19.12.2014, 19.00–21.00 Uhr, Freitag, 16.1.2015, 19.00–21.00 Uhr, Freitag, 20.2.2015, 19.00–21.00 Uhr, 5 Abende, Gebühr: 5,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Klaus Pfaffeneder

4104 Lesung „Hubert-von-Herkomer"

im Rahmen der Langen Kunstnacht

Samstag, 20.9.2014, 18.30–20.00 Uhr, 1 Abend, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Klaus Pfaffeneder, Mitglieder der Schreibwerkstatt

6300 Benjamin und sein wundersames Erbe.

Benjamin ist auf den ersten Blick ein ganz normaler Junge. Was er lange selbst glaubt, bis ihm unerklärliche Dinge widerfahren. Mit der Zeit findet er heraus, dass er ein Feenmeister ist. Nicht nur das, er hat auch eine besondere Aufgabe. Er muss seine Mutter aus den Fängen der schwarzen Fee Araxa befreien. So begibt er sich mit seinem besten Freund Max und seiner kleinen Schmetterlingsfreundin Bim in die aufregenden Abenteuer. Erleben Sie diese Autorenlesung als ein besonderes Familienevent. Lassen Sie sich in eine andere Welt entführen und überzeugen Sie sich davon, wie lecker eine Lesung sein kann. Genießen Sie den fließenden Übergang von Fantasie und Realität und freuen Sie sich auf den anschließenden Gesprächsstoff. In einer kleinen Pause reichen wir Benjamins-Eistee, Benjamins-Pesto auf Ciabatta und Benjamins-Bonbons.

Sonntag, 18.1.2015, 15.00–16.30 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 6,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Dragana Thibaut

4105 Deutsche Schriftsteller aus der Ukraine: Paul Celan, Joseph Roth, Rose Ausländer K

Vortrag und Lesung

Paul Celan, Joseph Roth, Rose Ausländer gelten als Namen der deutschen Literaturgeschichte, stammen aber aus der heutigen Ukraine. Wie die Stadt Czernowitz mit dem Erbe von Rose Ausländer und Paul Celan und die Stadt Brody mit dem Gedächtnis an Joseph Roth umgeht, dokumentiert den Willen der Ukraine, die Verbindung nach Mitteleuropa über das kulturelle Erbe zu pflegen. In der Lesung werden vor allem auch Frühwerke der drei Schriftsteller zum Vortrag kommen.

Donnerstag, 22.1.2015, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Franz-Xaver Rößle

UNSER TIPP:

5501 Die Ukraine: ein Land wiederentdecken K

Die täglichen Schlagzeilen zum Konflikt Moskau – Kiew haben uns die Ukraine und seine Geschichte wieder in Erinnerung gerufen. Der Vortrag mit vielen Bildern einer Reise vom Frühjahr 2014 in die vormalige Bukowina, den Städten Lwiw (vormals Lemberg) und Czernowitz sowie nach Kiew zeigt die heutige Ukraine, die Bilder alter Städte und deren kulturellen Verbindungen nach Mitteleuropa und das heutige Alltagsleben.

Donnerstag, 23.10.2014, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Franz-Xaver Rößle

4110U Shakespeare

Vortrag

Den Namen des Autors Shakespeare, der in diesem Jahr seinen 450. Geburtstag feiert, kennt jeder. Aber wer war dieser Mann? Und wer schrieb die berühmten Stücke? Über sein Leben weiß man nur wenig und was man weiß, gibt Anlass zu Spekulationen. Erbittert streiten die Literaturwissenschaftler darüber, ob der Schauspieler und der Autor Shakespeare wirklich ein und dieselbe Person waren. Wie auch immer, die Stücke sind unsterblich und gehören bis heute zu den am meisten gespielten des deutschen Theaters. Warum das so ist und welche Bedeutung Shakespeare für unsere deutsche Nationalliteratur hatte, soll in dieser Veranstaltung beleuchtet werden.

Samstag, 29.11.2014, 19.00–20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: Schondorf, Blaues Haus, Bahnhofstr. 44, Saal EG, Leitung: Paula Mader

www.suzans.de
SUZAN'S
mode & zeitgeist
Vorderer Anger 282 | Landsberg/Lech

4120 DER PANTHER

K

Gerd Berghofer liest und spricht Rainer Maria Rilke

„Sein Blick ist vom Vorübergehn der Stäbe so müd' geworden, dass er nichts mehr hält..." Vielleicht ist das das bekannteste Gedicht von Rainer Maria Rilke, den Gerd Berghofer in Texten und Biografie vorstellen wird. Seine Leidenschaften zu Lou Andreas Salomé und Claire Studer finden dabei gleichsam Erwähnung wie die Briefe an einen jungen Dichter oder Auszüge aus den Duineser Elegien, bis hin zum frühen Tod des Ausnahmedichters. Gerd Berghofer nimmt sein Publikum wie gewohnt mit auf eine Reise in die Welt des Rainer Maria Rilke und verknüpft dessen Literatur gekonnt mit der Biografie. Ein sowohl spannender wie unterhaltsamer literarischer Abend, den man sich nicht entgehen lassen sollte.

Donnerstag, 9.10.2014, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Gerd Berghofer

MUSIK

4201 Gitarre für Anfänger

In diesem Kurs erlernen wir die Grundlagen der Liedbegleitung. Im 1. Semester geht es um grundlegende Akkorde, vier wesentliche Schlagrhythmen und das Erlernen einfacher Lieder. Bitte mitbringen: Schreibzeug und natürlich die Gitarre. Bitte vorherige Absprache mit dem Kursleiter (Tel. 08191/915152).

Bitte mitbringen: Gitarre, Capodaster, Notenständer, Stift.
Donnerstag, 2.10.2014, 17.00–18.00 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 123,00 EUR, Ort: Jugendzentrum, Aktionsraum, Leitung: Martin Englmeier

4202 Gitarre – 5. Semester

Auf der Basis der in den ersten vier Semestern erlernten Akkorde E, A, D, G, C, Em, Am, Dm, erster Barrè – Akkorde, 5 grundlegender Schlagrhythmen und einfacher Zupfbegleitung erweitern wir unser Repertoire an Oldies und aktuellen Hits, singen und spielen zusammen. Seiteneinsteiger herzlich willkommen! Bitte vorherige Absprache mit dem Kursleiter (Tel. 08191/915152).

Bitte mitbringen: Gitarre, Capodaster, Notenständer, Stift.
Donnerstag, 2.10.2014, 18.00–19.00 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 123,00 EUR, Ort: Jugendzentrum, Aktionsraum, Leitung: Martin Englmeier

4203 Gitarre als Begleitinstrument für Fortgeschrittene

In diesem seit mehreren Semestern bestehenden Kurs erweitern wir unser Repertoire an „Lagerfeuerliedern", d.h. der Klassiker der Folk-, Rock-, Blues- und Popgeschichte und der schönsten aktuellen Hits, spielen und singen zusammen. Vorraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs ist das Beherrschen verschiedener Schlagrhythmen und die Grund- und Barrèakkorde. Optional wird Zusatzmaterial wie Pickings, Riffs, Fills angeboten. Seiteneinsteiger willkommen! Bitte vorherige Absprache mit dem Kursleiter (Tel. 08191/915152).

Donnerstag, 2.10.2014, 19.00–20.00 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 123,00 EUR, Ort: Jugendzentrum, Aktionsraum, Leitung: Martin Englmeier

6800 Musikgarten – Gemeinsam musizieren (1 1/2–3 Jahre)

Dieser Kurs ist eine Möglichkeit für Kinder von 18 Monaten bis 3 Jahren zusammen mit einer Bezugsperson spielerischen Kontakt mit Musik in einer Gemeinschaft zu erleben. Wir wollen miteinander singen und mit Hilfe einfacher kindgerechter Instrumente aktiv musizieren sowie die Freude an der Musik genießen.

Mittwoch, 1.10.2014, 9.00–10.00 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 75,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts, Leitung: Beate Hoidn

• Gesangsunterricht
• Stimmbildung
• Sprechstimmtraining
Sonja Berthel, dipl. Gesangspädagogin
Staadlich geprüfte Atem,- Sprech- und Stimmlehrerin
Tel. 0 81 91 / 98 55 30 · www.studio-vocalis.de

BILDENDE KUNST

4300 Aquarell

Grundlagen und Weiterführung in der Technik: von der genauen Vorlage zum individuellen Aquarell. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen gedacht. Ziel des Malkurses ist es, die eigene künstlerische Handschrift zu verfeinern, mit den Farben zu spielen und zu experimentieren. Bitte mitbringen: 2 Malblöcke rundumverleimt, mind. 30 x 40 cm, Mindestgewicht 250 g, 1 Aquarellfarbkasten mit 12 großen Näpfen, 1 Aquarellpinsel mind. Größe 16 (z. B. „da Vinci-Cosmotop-MIX B"), Wasserbehälter, 1 weicher Bleistift, 1 weicher Radiergummi, 1 Taschenmesser, 1 Haushaltstuch (Papierrolle), 1 kleiner Aquarellschwamm und ein Schwammtuch.

Samstag, 15.11.2014, 15.00–18.00 Uhr, 5 Samstagnachmittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Hans Dietrich

4300A Aquarell

Beschreibung siehe Kurs 4300.

Samstag, 25.10.2014, 10.00–17.00 Uhr, Sonntag, 26.10.2014, 10.00–17.00 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 56,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Hans Dietrich

4301 Es muss kein Bild werden!

Der spielerische Einstieg in die Acrylmalerei

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich ohne große Vorkenntnisse, mit einfachen Techniken an Acrylfarben ausprobieren möchten. Ob aquarellartig, deckend oder in mehreren Schichten, es gibt viele Möglichkeiten, mit diesen Farben zu arbeiten. Nach Einführung in die Farbenlehre mischen wir die Farben nach eigenen Vorstellungen und legen sofort los. Eigene Bildideen können individuell umgesetzt werden. Materialkosten für Acrylfarben in Höhe von 4,00 EUR sind an die Dozentin zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Malkittel, Acrylmalblock mind. 30 x 40 cm, 300 g, Borstenpinsel, Bleistift/Buntstifte, Pappteller, Küchenrolle, Wasserbehälter, Kreppklebeband, Fön, Schutzfolie für Tische (z. B. Malerfolie od. große Mülltüten)
Samstag, 18.10.2014, 10.00–16.00 Uhr, Sonntag, 19.10.2014, 10.00–14.30 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 42,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Gertraud Dankesreiter

4302 Es muss kein Bild werden!

Beschreibung siehe Kurs Nummer 4301.

Bitte mitbringen: Malkittel, Acrylmalblock mind. 30 x 40 cm, 300 g, Borstenpinsel, Bleistift/Buntstifte, Pappteller, Küchenrolle, Wasserbehälter, Kreppklebeband, Fön, Schutzfolie für Tische (z. B. Malerfolie od. große Mülltüten)
Dienstag, 21.10.2014, 9.00–12.00 Uhr, 4 Vormittage, Gebühr: 48,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Gertraud Dankesreiter

Wir danken allen Unternehmen, die mit einer Anzeige in diesem Programmheft die Arbeit der Volkshochschule unterstützen.

SUZANS BLICKFANG | NOA NOA
Vorderer Anger 280 · Landsberg/Lech · **www.blickfang-noanoa.de**

4303 Aquarell intensiv

Holen wir den Urlaub zurück

Jeder hat sicherlich seine Urlaubserinnerungen und wollte schon immer die alten Häuser, die engen Gassen und schiefen Türme malen. Anhand von Fotomaterial werden wir unsere Motive finden, das Gesehene verändern und das Wesentliche erfassen. Es werden Grundkenntnisse der Aquarellmalerei vermittelt, wir werden den Bildaufbau besprechen und üben uns im Mischen der Farben, in Lavieren und Lasieren. Vor dem Malen werden wir unser Motiv zeichnerisch erfassen und es mit viel Spaß in ein farbenfrohes Aquarell umsetzen. Jeder Teilnehmer wird individuell betreut. Für alle, die Freude am Malen haben.

Bitte mitbringen: Urlaubsfotos, Aquarellpapier 300 g, Farben, Aquarellpinsel, Wasserzerstäuber, Fön, Bleistift 4B/6B, Skizzenpapier 170 g.
Dienstag, 4.11.2014, 18.00–20.30 Uhr, 4 Abende, Gebühr: 50,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Monika Lehmann

4304 Zeichnung und Skizze

Sehen-Skizzieren-Zeichnen, Spiel mit Linien, Formen & Farben

Richtig sehen. In Skizzen das Wesentliche erfassen. Wiedergeben in einem Spiel aus Linien, Formen und Farben. Ein künstlerisches Experiment. Eine Auseinandersetzung mit den verschiedenen Möglichkeiten der Zeichnung. Wir erfahren etwas über Strichstärken, Schraffuren, Perspektiven. Wir zeichnen mit Bleistift, Rötel, Kohle und Kreiden und werden alles ausprobieren und miteinander kombinieren. Unsere Motive werden die einfachsten Dinge aus unserem Lebensraum sein.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Skizzenpapier 170 g, Packpapiere/Tüten, Zeichenkohle, Rötel, Pastellkreiden, Bleistift 4B/6B, Aquarellfarben oder Wasserfarben, Wasserzerstäuber, Fön.
Dienstag, 2.12.2014, 18.00–20.30 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 37,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Monika Lehmann

4305 Aquarell – Winterzauber

Kalte Farben – warme Farben

Den Winterzauber einfangen, die Jahreszeit erleben. Und wie gut es tut, wenn die Wintersonne scheint. In einem Spiel mit nur wenigen Aquarellfarben wollen wir Winterlandschaften im gemalten Bild wiedergeben. Wir befassen uns besonders mit der Darstellung von schneebedeckten Häusern, malen Zäune im Schnee und Winterbäume in der Landschaft. Natürlich soll der Mensch nicht fehlen. Vielleicht ein schönes Bild mit Schlittschuhläufern? Wir besprechen das Bildformat und den Bildaufbau. Sammeln Sie doch rechtzeitig geeignete Wintermotive. Jeder kann etwas mitbringen. Natürlich hat die Dozentin auch genügend Motive dabei. Neugierig? Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier 300 g, Farben, Aquarellpinsel, Wasserzerstäuber, Fön, Bleistift 4B/6B, Skizzenpapier 170 g.
Dienstag, 13.1.2015, 18.00–20.30 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 37,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Monika Lehmann

4306 Frei Malen – der Weg zum eigenen Ausdruck

NEU

Malen, Kratzen, Abwaschen, Durchschimmern lassen, Übermalen – alles ist erlaubt. Wenn wir dem innersten Impuls folgen, kommt nach und nach unser persönlicher Stil zum Vorschein, eigen und unverwechselbar. „Niemals aufgeben! Weiter machen, immer weiter machen." sagt Oliver Kahn. Die Materialkosten in Höhe von ca. 15,00 EUR (je nach Verbrauch) werden bei der Kursleiterin bezahlt. Grundschule Obermeitingen 1. OG. Kirchberg 9, 86836 Obermeitingen

Bitte mitbringen: verschiedene Plastikbehälter zum Farbenmischen.
Donnerstag, 9.10.2014, 9.30–11.30 Uhr, 6 Vormittage
Gebühr: 60,00 EUR, Ort: Grundschule Obermeitingen, Leitung: Desislawa Buse

Desislawa Buse – nach meinem Diplom in Architektur an der TU Darmstadt 1998 arbeitete ich für verschiedene Architekturbüros. Ich folgte meiner Passion, der Kunst, und war ab 2004 hauptberuflich als freischaffende Künstlerin und Kursleiterin tätig. Ich malte und unterrichtete Malerei an Volkshochschulen und Justizvollzugsanstalten sowie im eigenen Atelier.

4307 Mal mal intensiv – einen Tag lang eintauchen in Farben

NEU

Auf dem Kirchberg fernab vom Alltag in sich gehen und ganz im Tun aufgehen. Nach einigen Einstiegsübungen mit Graphit und Tusche experimentieren wir mit Acryl und anderen Techniken und entdecken vielleicht sogar eine neue Lieblingstechnik. Die Materialkosten in Höhe von ca. 25,00 EUR (je nach Verbrauch) werden bei der Kursleiterin bezahlt. Grundschule Obermeitingen, 1. OG., Kirchberg 9, 86836 Obermeitingen.

Bitte mitbringen: Ein großes Brett als Unterlage (DIN A0) und verschiedene Plastikbehälter zum Farbenmischen.
Samstag, 8.11.2014, 9.30–17.30 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 40,00 EUR, Ort: Grundschule Obermeitingen, Leitung: Desislawa Buse

4308 Mal mal intensiv – auf Leinwand malen

NEU

Beschreibung siehe Kurs 4307.
Samstag, 24.1.2015, 9.30–17.30 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 40,00 EUR, Ort: Grundschule Obermeitingen, Leitung: Desislawa Buse

4309 Cartoon Workshop

Zum eigenen Inselwitz in 2 Tagen

Ein Cartoon ist eine Grafik, die eine komische oder satirische Geschichte erzählt. Ursprünglich wurden für den Bildwitz keine Worte verwendet. Inzwischen gibt es Cartoons als Wort-, Werbe-, Situations- oder Politwitz. In dem Cartoon-Workshop lernen Sie, wie man vom Thema zum Witz kommt und entwickeln die Figuren von der Idee bis zur Realisierung. Sie arbeiten dabei mit diversen grafischen Werkzeugen wie Marker, Pinsel, Kaligraphie-Stift, Fineliner auf verschiedenen Papieren. (Bitte Stifte nach Wahl mitbringen, diverse Werkzeuge werden auch vorgestellt und stehen zur Verfügung.) Das Optimieren und Kolorieren der Cartoons erfolgt in spielerischer Form am Computer mit Photoshop, wahlweise auch handkoloriert (Farben mitbringen). Am Ende dieses Kurses sind Sie zwar nicht der stolze Besitzer einer Insel aber zumindest eines eigenen Insel-Cartoons!)

Samstag, 24.1.2015, 9.30–15.00 Uhr, Sonntag, 25.1.2015, 9.30–15.00 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 62,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Dipl. Grafiker Andreas Walter alias Zenundsenf

Wir danken allen Unternehmen, die mit einer Anzeige in diesem Programmheft die Arbeit der Volkshochschule unterstützen.

www.suzans.de
SUZAN'S
mode & zeitgeist
Vorderer Anger 282 | Landsberg/Lech

4310 Karikaturen Workshop

Karikatur bedeutet „komisch überzeichnete Darstellung von Menschen oder gesellschaftlichen Zuständen". Mittel sind die Überzeichnung bestimmter Merkmale, das Benutzen von Attributen, Symbolen, Verhaltensweisen, Professionen und Leidenschaften des Karikierten. Sie lernen das Analysieren von Gesichtern, das systematische Hinterfragen der Figur und diverse Techniken der Bearbeitung und Präsentation. Gelernt werden sowohl das Entwickeln von Karikaturen mit den klassischen Werkzeugen als auch mit modernen digitalen Mitteln. (Grundkenntnisse auf dem Computer nicht notwendig.) Im Workshop II, der im Frühjahrssemester 2015 stattfindet, werden wir mit Selbst-Karikaturen anschließen.
Samstag, 7.2.2015, 9.30–15.00 Uhr, Sonntag, 8.2.2015, 9.30–15.00 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 62,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Dipl. Grafiker Andreas Walter alias Zenundsenf

KUNST UND HANDWERK

4401 Weihnachtskarten selbst gestalten

NEU

In den schnelllebigen Zeiten von Internet und Smartphones ist es etwas Besonderes und Persönliches, eine handgeschriebene und dazu noch selbst gestaltete Karte zu verschenken und erst recht zu bekommen. In diesem Kurs gestalten wir gemeinsam wunderschöne Weihnachtskarten mit unterschiedlichen Techniken und Materialien. Im Kurs werden 2 bis 3 Karten gebastelt. Das gesamte Material wird von der Kursleiterin gestellt. Wer einen Papierschneider und Bastelschere hat, kann diese gerne mitbringen. Die Materialgebühr in Höhe von 10,00 EUR ist direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.
Samstag, 22.11.2014, 14.00–17.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 14,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Brigitte Keiling

Brigitte Keiling – Ich lebe mit meinem Mann und meinen Kindern in Landsberg, arbeite in einer Bank und lebe in meiner Freizeit mein Hobby mit voller Leidenschaft: das Gestalten von Karten (Hochzeit, Baby, Geburtstag, besondere Kartenformen, etc.) und Verpackungen jeglicher Art. Meine Begeisterung und das Glücksgefühl, etwas Tolles selbst gezaubert zu haben, möchte ich an meine Kursteilnehmer gerne weitergeben.

4402 Karten zu jedem Anlass – ein persönlicher Gruß selbst gestaltet

NEU

Gemeinsam gestalten wir wunderschöne Karten zu jedem Anlass, ob Geburtstag, Feiertag oder einfach nur so mit unterschiedlichen Materialien. Wer einen Papierschneider und Bastelschere hat, kann diese gerne mitbringen. Die Materialgebühr in Höhe von 10,00 EUR ist direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.
Samstag, 31.1.2015, 14.00–17.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 14,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Brigitte Keiling

4403 Goldschmiedekurs

Der Kurs richtet sich an Anfänger/-innen, die gerne mit Metall kreativ sein möchten. Jede(r) kann in Silber, Kupfer oder Messing ein einfaches Schmuckstück nach eigener Wahl fertigen und dabei die Grundkenntnisse des Goldschmiedens erlernen. Materialkosten bitte direkt an die Kursleiterin entrichten, Papier und Bleistift bitte mitbringen.
Samstag, 18.10.2014, 10.00–16.00 Uhr, Sonntag, 19.10.2014, 10.00–16.00 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 64,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Werkraum 1, B 0.1, Leitung: Birgit Meyer

80 Jahre
Stefan JEHLE GmbH
Eisenwaren-Beschläge-Werkzeuge
80 Jahre Kompetenz, Zuverlässigkeit, Qualität.
Malteserstraße 444 • 86899 Landsberg • Telefon 0 81 91-38 80

4404 Goldschmiedekurs

Beschreibung siehe Kurs 4403.
Samstag, 22.11.2014, 10.00–16.00 Uhr, Sonntag, 23.11.2014, 10.00–16.00 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 64,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Werkraum 1, B 0.1, Leitung: Birgit Meyer

4406 Origami – Die Kunst des Papierfaltens

Wir wollen eine besondere kleine Geschenkschachtel aus einem Sechseck falten, die als Abschluss oben aufliegend einen Stern zeigt. Je nach verwendetem Papier wird sie zu einem kleinen Kunstwerk. Sie lernen auch einen Origami-Stern, der aus 6 oder 8 Modulen zusammengesetzt wird und dadurch im Aussehen variiert. Wir können Origami-Fragen gemeinsam erörtern und nach Lösungen suchen. Voraussetzung: Sie sollten bei vorherigen Kursen mitgefaltet haben oder aber selber schon etwas Erfahrung im Falten mitbringen. Der Kurs ist für Anfänger nicht geeignet.
Bitte mitbringen: Duo-farbiges Origamipapier in der Größe 10 x 10 cm für den Origami-Stern, ein kleines Lineal, Prägestift oder Ähnliches wie eine Stricknadel, Notizblock, Bleistift etc. und evtl. eine kleine Digitalkamera. Zugeschnittene Sechsecke werden von der Dozentin bereitgehalten. Wer hat, kann auch eine kleine Schneidematte als Faltunterlage mitbringen. Origami-Papier kann gegen ein kleines Entgelt von der Dozentin erworben werden.
Freitag, 17.10.2014, 14.30–17.30 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 14,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Ilse Zimmermann, Mitglied im Deutschen Origamiverein

4407 Töpfern an der Drehscheibe

Stellen Sie Gebrauchskeramik für den Haushalt selbst her. Sie lernen das Zentrieren, Aufbrechen, Bodenziehen und Hochziehen. Vorkenntnisse im Umgang mit Ton sind nicht erforderlich (es können Schüsseln, Tassen, Krüge usw. entstehen). Materialgeld (ca. 20,00–50,00 EUR) wird im Kurs je nach Verbrauch erhoben. Bitte Arbeitskleidung tragen, Handtuch und Brotzeit mitbringen. Höchstteilnehmerzahl 5 Personen.
Samstag, 8.11.2014, 10.00–15.30 Uhr, Sonntag, 9.11.2014, 10.00–12.00 Uhr, Samstag, 15.11.2014, 10.00–12.00 Uhr, 3 Tage, Gebühr: 83,00 EUR, Ort: Obermeitingen, Dornbuschweg 36, Leitung: Angelika Waskönig

4408U Die freie Plastik in Ton

Einstiegskurs ins Modellieren
Was ist eine Plastik? Wie entstehen Entwürfe und wie werden sie in freie figurative oder objektfreie Formen umgesetzt? Es wird frei und ohne Modell gearbeitet. So entstehen Ihre ersten vollplastischen Modelle, die in objektfreie, gegenständliche oder figürliche Formen weiterentwickelt werden können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ton und Werkzeug werden gestellt. Materialkosten von ca. 6,00 bis 10,00 EUR werden direkt an die Kursleiterin bezahlt.
Grundschule, Schulweg 2, Utting, Werkraum, B 01, UG, Raum befindet sich im Anbau, Zugang über den Schulhof (auch Bibliothek). Materialgeld ist direkt an die Kursleiterin zu bezahlen. Dienstag, 7.10.2014, 18.00–21.30 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Utting, Grundschule, Werkraum B01 UG, Leitung: Amira Hanna

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
Tel. 08191 922315

4409 Näh- und Zuschneidekurs für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Mitzubringen sind: Schnitt, Stoff und erforderliche Nähutensilien, die Benutzung der eigenen Nähmaschine wird empfohlen. Für Anfängerinnen wird telefonische Rücksprache mit der Kursleiterin (08206/6224 ab 18 Uhr) empfohlen.
Mittwoch, 1.10.2014, 19.30–22.00 Uhr, 7 Abende, Gebühr: 52,50 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, WTG II, B 0.4, Leitung: Maresa Iral

4410 Näh- und Zuschneidekurs für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Für Anfängerinnen wird telefonische Rücksprache mit der Kursleiterin (08191/29209) empfohlen.
Dienstag, 7.10.2014, 19.30–22.00 Uhr, 7 Abende, Gebühr: 52,50 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, WTG II, B 0.4, Leitung: Irene Knobloch

4411 Näh- und Zuschneidekurs für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Beschreibung siehe Kurs 4409.
Donnerstag, 9.10.2014, 19.30–22.00 Uhr, 7 Abende, Gebühr: 52,50 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, WTG II, B 0.4, Leitung: Irene Knobloch

UNSER TIPP:

5511U Geschichtsreise – ein Spaziergang durchs Augsburger Textilviertel

Architektur, Mode und Sozialgeschichte begleiten uns auf Schritt und Tritt bei dem rund 2-stündigen Rundweg durch Augsburgs Textilviertel. Hier vor den Toren der alten Reichsstadt, in den Auen des Lechs, siedelten sich im ausgehenden 18. und 19. Jahrhundert riesige Textilfabriken an. Innerhalb weniger Jahrzehnte entwickelte sich Augsburg zum „Deutschen Manchester", zu einer Hochburg der Industrialisierung in Bayern. Wie und wo damals gearbeitet wurde und was den Erfolg ermöglicht hatte, kommt bei der Führung ebenso zur Sprache wie kurze Geschichten rund um die Augsburger Mode-Macher. Im Anschluss an die Führung kann das Staatliche Textil- und Industriemuseum besucht werden, das Interessantes für die ganze Familie bietet.
Treffpunkt: Eingang vor dem tim
Sonntag, 12.10.2014, 14.00–16.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: Augsburg, Staatliches Textil- und Industriemuseum, Provinostr. 46, Leitung: Nue Ammann

4415 Arbeitskreis Handarbeiten

Stricken und Häkeln sind gerade im Trend. Ob die einfache Häkelmütze im angesagten Stil der Skipiste oder in sommerlichem Look, der erste Pulli für das Baby oder Kind, der modische Loopschal oder ein Lace Meisterwerk: hier erhalten Sie Hilfestellung zu Ihrem individuellen Wunschmodell. Es gibt immer Neues zu lernen, egal ob Sie mit dem Handarbeiten anfangen oder fortgeschritten sind. Wir freuen uns aber auch über alle, die das Sticken bevorzugen und dies in geselliger Runde tun möchten. Jede Teilnehmerin arbeitet mit der Technik und dem Modell, das sie selbst aussucht, unter Anleitung. Möglich sind stricken, häkeln und verschiedene Sticktechniken wie Kreuzstich, Hohlsaum, Richelieu, Ajour, Hardanger, Schwälmer, Myreschka. Für Fragen vorab: 08193/950685.
Mittwoch, 1.10.2014, 19.30–21.00 Uhr, 4 Abende, Gebühr: 26,00 EUR, Ort: Freie Waldorfschule, Münchner Str. 72, Leitung: Dagmar Bergk

4416 Arbeitskreis Handarbeiten

Beschreibung siehe Kurs Nummer 4415.
Mittwoch, 5.11.2014, 19.30–21.00 Uhr, 6 Abende, Gebühr: 39,00 EUR, Ort: Freie Waldorfschule, Münchner Str. 72, Leitung: Dagmar Bergk

4417 Arbeitskreis Handarbeiten

Beschreibung siehe Kurs 4415
Mittwoch, 7.1.2015, 19.30–21.00 Uhr, 6 Abende, Gebühr: 39,00 EUR, Ort: Freie Waldorfschule, Münchner Str. 72, Leitung: Dagmar Bergk

4418 Filzen mit der Nadel

Für Erwachsene und Jugendliche
Zeit für Herbstdekorationen mit Pilzen und Kürbissen. Farbenfrohe Natur aus Filz und unsere Modelle faulen nicht! „Filzen mit der Nadel" ist ein Kurs, der auch für Anfänger geeignet ist. Unter Anleitung lernen Sie jede gewünschte Figur zu filzen. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Lassen Sie sich von der wunderbaren Welt des Filzens verführen. Materialkosten (eine Stechmatte, 3 Nadeln und drei Farben Wolle) in Höhe von 8,00 EUR sind in der Kursgebühr enthalten. Zusätzliche Wolle kann bei der Kursleiterin erworben werden.
Bitte mitbringen: eine Schere.
Samstag, 27.9.2014, 9.30–12.30 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 22,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Susanne Hoffmann

4419 Filzen mit der Nadel

Für Erwachsene und Jugendliche
Die Advents- und Weihnachtszeit naht – wie immer – mit Riesenschritten. Gut, wenn dann schon die ersten Dekorationen, ein paar Baum- oder Geschenkanhänger fertig sind. Mit der Nadel gefilzt, mit Perlen und Faden verziert, so beginnt die Vorweihnachtszeit zu glitzern! Materialkosten (eine Stechmatte, 3 Nadeln und drei Farben Wolle) in Höhe von 8,00 EUR sind in der Kursgebühr enthalten. Zusätzliche Wolle kann bei der Kursleiterin erworben werden.
Bitte mitbringen: eine Schere, Nähnadeln und Faden.
Samstag, 8.11.2014, 9.30–12.30 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 22,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Susanne Hoffmann

4420 Filzen mit der Nadel für Fortgeschrittene

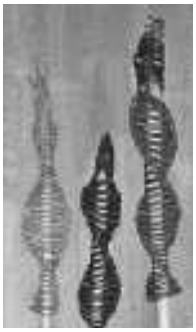
Der Natur auf der Spur. Unter der unglaublichen Auswahl an unterschiedlichen Tieren wie Vögeln, Käfern, Schnecken oder Eidechsen, werden Sie bestimmt schnell Ihr Lieblingstier herausfinden. Materialkosten (je nach Objekt und verwendetem Material) werden im Kurs berechnet. Matten und Nadeln können ebenfalls bei der Kursleiterin erworben werden.
Bitte mitbringen: eine Schere, Basteldraht und – falls vorhanden – einen Seitenschneider.
Samstag, 25.10.2014, 9.30–12.30 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 14,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Susanne Hoffmann

4421 Filzen mit der Nadel für Fortgeschrittene

Beschreibung siehe Kurs Nummer 4419.
Bitte mitbringen: Eine Schere, Nähnadeln und Faden.
Samstag, 22.11.2014, 9.30–12.30 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 14,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Susanne Hoffmann

NEU

4422 Weidenflechtkurs – Spirale auf Stab



Ihre hohen Stauden im Garten knicken bei Wind um? Dann heißt es festbinden! Wenn Sie der mit Plastik überzogenen Metallstangen überdrüssig sind, die Stauden gleichwohl noch etwas „Pepp" vertragen, fertigen Sie einen Stab, dessen Spitze aus einer Spirale besteht. Jede Staude gewinnt damit, egal ob niedrig oder hoch. Die Materialgebühr von 3,50 EUR pro Stab ist bei der Kursleiterin zu bezahlen.
Bitte mitbringen: Gartenschere, Blumendraht, Driller (falls vorhanden).
Freitag, 16.1.2015, 18.00–20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 18,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, WTG II, B 0.4, Leitung: Hugo Knoblich

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
Tel. 08191 922315

Modestoffe & Accessoires
Patchwork-stoffe und Zubehör
NÄHZENTRUM HUBER
Patchwork-stoffe und Zubehör
Kurzwaren & Schnitte
Näh- und Stickmaschinen von PFAFF brother baby lock BERNINA
Reparatur-Service für alle Marken-Nähmaschinen
Weilheim · Schmiedstr. 22 · Telefon 08 81/24 67 · www.naehzentrum-huber.de

NEU

4423 Weidenflechtkurs – Offener Holzkorb

Sie haben einen Holzofen und sind es leid, jedes Scheit einzeln zum Ofen zu tragen? Oder haben Sie schon die dritte Chinaimportware gekauft und möchten nun endlich etwas Gescheites? Wir flechten aus Weidenruten einen vorn und hinten offenen Holzkorb. Somit ist es egal, wie lang Ihre Holzscheite sind. Die Materialgebühr von 23,00 EUR ist bei der Kursleiterin zu bezahlen.
Bitte mitbringen: Gartenschere, Blumendraht, zwei Bretter (ca. 110 cm lang, ca .15 cm hoch, ca. 1,5 cm dick), zwei Schraubzwingen.
Freitag, 23.1.2015, 18.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 26,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, WTG II, B 0.4, Leitung: Hugo Knoblich

4424 Weidenflechtkurs – Rankgerüst (Sichtschutz)

Sie haben im Garten eine kruschtelige Ecke, die Sie nicht mehr sehen mögen? Oder Sie möchten eine Tasse Tee trinken, ohne dass Ihnen der Nachbar zuschaut? Ihnen kann geholfen werden! Wir flechten aus biegsamen Weidenruten ein Rankgerüst, wobei die Grundlagen der Weidenflechterei vermittelt werden. Die Materialgebühr von 25,00 EUR ist bei der Kursleiterin zu bezahlen.
Bitte mitbringen: Gartenschere, Blumendraht, zwei Bretter (ca. 110 cm lang, ca. 15 cm hoch, ca. 1,5 cm dick), zwei Schraubzwingen.
Freitag, 30.1.2015, 18.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 22,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, WTG II, B 0.4, Leitung: Hugo Knoblich

4425U Holzbildhauer-Klasse für Anfänger und Fortgeschrittene

Freie und figürliche Skulpturen
Sie werden dazu angeleitet, intuitive Entwürfe in Form von Skizzen oder Tonmodellen herzustellen. Aus diesen eigenen, freien Formen werden Sie mit dem lebendigen Werkstoff Holz Ihre Skulptur entwickeln. Wer das erste Mal Bildhauerwerkzeug in den Händen hält, wird fachkundig in dessen Gebrauch und Technik eingeführt. Holz und Ton zum Modellieren werden im Kurs gegen Materialkosten zur Verfügung gestellt. Eigenes Holz kann nach Rücksprache verwendet werden. Kosten für Werkzeugbenutzung und das Schleifen der Eisen von 10,00 EUR werden direkt an die Kursleiterin entrichtet. Der erste Kursabend dient der Materialbesprechung, den Entwürfen und der Vorbereitung.
Raum befindet sich im Anbau, Zugang über den Schulhof (auch Bibliothek)
Donnerstag, 15.1.2015, 18.00–21.30 Uhr, 5 Donnerstagabende, Gebühr: 79,00 EUR, Ort: Utting, Grundschule, Werkraum B01 UG, Leitung: Amira Hanna

NEU

4426 Maskenbau und Maskenspiel – Eine Reise in die andere Welt

Unser Reisegefährte ist die Maske, ursprünglich und faszinierend. Durch sie kommen wir in Berührung mit Verborgenem und Vergessenem. Mit dem Bauen einer Maske erleben Sie Ihre eigene Schöpferkraft. Sie formen eine Urform aus weichem Ton und geben damit Ihrem Inneren ein Gesicht. Diese Urform erhält eine Haut aus Kleisterpapier. Getrocknet wird sie am nächsten Tag von der Tonmutter gelöst – die Maske ist geboren! Bemalt und fertig gestaltet wartet sie darauf, ins Leben gespielt zu werden. Die Kursgebühr beinhaltet 25,00 EUR Materialgeld.

Im Spielen eine Woche später, beginnt die Maske zu leben. Indem wir uns mit der scheinbar festen Form der Maske verbinden, verliert diese wie durch ein Wunder ihre Starre und verschmilzt mit unserem Körper zu etwas Drittem: zu einem einzigartigen neuen Maskenwesen. Im Schutz und mit Unterstützung der Maske erspielen Sie sich einen bisher unbekannten Teil Ihrer Persönlichkeit. Weitere Auskünfte erteilen die Dozentinnen gerne unter der Telefonnummer: 0881/9279692 oder per Mail: kontakt@visionaerrinnen.de
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Brotzeit, Getränk und Fön.
Samstag, 17.1.2015, 9.00–17.00 Uhr, Sonntag, 18.1.2015, 9.00–17.00 Uhr, Sonntag, 25.1.2015, 10.00–14.00 Uhr, 3 Tage, Gebühr: 140,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Christiane Guggenmos, Veronika Löbhard-Steber
www.visionnaerrinnen.de

Was tief ist, liebt die Maske. Friedrich Nietzsche

Veronika Löbhard-Steber
Kulturpädagogin und Maskenkünstlerin aus Finning am Ammersee
Beim Bauen meiner ersten Maske standen anfangs Schaffenslust und handwerkliches Interesse im Vordergrund – bis ich mich zum ersten Mal in dieses von mir erschaffene Maskenwesen verwandelte.
Da war es, das Wunder! Zu erleben und mit jeder Faser des Körpers zu spüren: das bin ja auch ICH!

Christiane Guggenmos
M.A., Biographin, Theaterpädagogin, Maskenkünstlerin aus Polling bei Weilheim
Ich liebe es, dem Verborgenen nachzuspüren. Ein sehr archaischer und poetischer Weg dorthin ist der Weg der MASKE. So verblüffend es klingen mag: Ich setze eine Maske auf – und begegne mir selbst! Die tiefe Verbindung mit einer bisher verborgenen Kraft ist wie ein Erwachen – und mit großer Freude verbunden.

4430 Herbstlicher Tischkranz

Wir fertigen einen natürlichen Tischkranz aus bunten Blättern, Blüten und Früchten die uns der Herbst schenkt. Mit diesem Werkstück bringen Sie Farbe in Ihr Zuhause. Die Materialkosten in Höhe von 12,00 bis 15,00 EUR (je nach Bedarf) werden bei der Kursleiterin bezahlt.
Bitte Gartenschere mitbringen.
Montag, 6.10.2014, 19.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 16,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Werkraum 1, B 0.1, Leitung: Stefanie Müller

SUZANS BLICKFANG | NOA NOA
Vorderer Anger 280 · Landsberg/Lech · www.blickfang-noanoa.de

4431 Adventliches Gesteck mit Kerze

Wir fertigen ein Tischgesteck im dekorativen Gefäß mit gemischten Zweigen und Kerze. Mit adventlicher Deko wie Zapfen, Kugeln, Äpfeln, Bändern und vielem mehr schmücken wir das Werkstück individuell aus. Bringen Sie die adventliche Stimmung zu Ihnen nach Hause. Die Materialkosten in Höhe von 12,00 bis 15,00 EUR (je nach Bedarf) werden bei der Kursleiterin bezahlt.
Bitte Gartenschere mitbringen:
Montag, 17.11.2014, 19.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 16,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Werkraum 1, B 0.1, Leitung: Stefanie Müller

AUSSTELLUNGEN-FÜHRUNGEN-VORTRÄGE

4501 Alois Wolfmüller K

Der am 24. April 1864 in Landsberg geborene Ingenieur Alois Wolfmüller gilt nicht nur als Konstrukteur des ersten in Serie gebauten Motorrades der Welt, sondern war zudem der erste Flugtechniker in Bayern, der praktische Flugversuche anstellte. Er korrespondierte mit dem Flugpionier Otto Lilienthal und entwickelte nach eigenen Ideen selbst Flugapparate. Seine Beschäftigung mit flugtechnischen Problemstellungen brachte ihm zahlreiche Flugpatente ein, doch blieb ihm ein Erfolg in wirtschaftlicher Hinsicht versagt, so dass er als bedeutender Flugtechniker seiner Zeit lange in Vergessenheit geraten war. Der 150. Jahrestag seines Geburtstages bietet Anlass, Leben und Werk des Landsbergers Alois Wolfmüller in Erinnerung zu rufen und vorzustellen.
Samstag, 15.11.2014, 16.00–17.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Birgit Kremer

4503H Hypo-Kunsthalle

Rembrandt, Tizian, Canaletto – Geist und Glanz der Dresdner Gemäldegalerie
Rund hundert Meisterwerke berühmter Künstler, darunter van Dyck, Watteau und Canaletto, veranschaulichen Entstehen und Blühen der legendär reichen Dresdner Gemäldegalerie in Barock und Aufklärung. Der Schwerpunkt der Ausstellung liegt auf der Regierungszeit des sächsischen Kurfürsten und polnischen Königs August II., genannt der Starke, und seines Sohnes August III. Man berief darüber hinaus bedeutende Maler als Hofkünstler, darunter den Italiener Bernardo Bellotto, den Schöpfer glanzvoller Dresdner Stadt-Veduten. Während der derzeitigen Generalsanierung des Galeriegebäudes am Zwinger kündet diese Auswahl hervorragender Meisterwerke vom Ruhm seiner Sammlungen.
Der Eintritt ist zusätzlich an der Kasse zu bezahlen.
Freitag, 17.10.2014, 16.00–17.30 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 8,50 EUR, Ort: München: Hypo-Kunsthalle, Kassenraum im 2. Stock, Leitung: Dr. Angelika Grepmair-Müller

4504H Alte Pinakothek: Canaletto, Bernardo Bellotto malt Europa

Mit ca. 80 Leihgaben aus öffentlichen und privaten Sammlungen in Europa und den USA wird diese Ausstellung die erste umfassende Werkschau Bellottos in Deutschland seit bald 50 Jahren sein und eine einmalige Gelegenheit bieten, den venezianischen Vedutenmaler auf seinen Wegen durch das Europa des 18. Jahrhunderts zu begleiten. Bernardo Bellotto, genannt Canaletto, malte für den Bayerischen Kurfürsten Maximilian III. Joseph ein weites Panorama der Stadt und zwei Ansichten von Schloss Nymphenburg. Die Ausstellung zeigt Bellottos Münchner Werke erstmals im Kontext exemplarischer Gemälde und Zeichnungen aus allen Schaffensphasen. So werden Ansichten von Residenzstädten, Schlössern und Villen im Zentrum stehen von Venedig bis Warschau.
Der Eintritt ist zusätzlich an der Kasse zu bezahlen.
Freitag, 21.11.2014, 15.00–17.45 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 8,50 EUR, Ort: Treffpunkt: München, Alte Pinakothek, Foyer, Leitung: Dr. Angelika Grepmair-Müller

4506H Haus der Kunst: Georg Baselitz

Die Wiederaufnahme und kritische Reflexion des eigenen Werks ist ein prägendes Merkmal der Arbeit von Georg Baselitz. So griff er im vergangenen Jahrzehnt in der Remix-Serie Gemälde wie „Die große Nacht im Eimer“ von 1962/63 wieder auf und überführte die einst schwere, gesättigte Farbmaterie von kraftvollem Duktus in eine zeitgenössische Tonart von heller, zeichnerischer Leichtigkeit. In diesem Sinne erscheinen die „Schwarzen Bilder“, die seit Ende 2012 entstanden sind, als eine folgerichtige Konsequenz. Die Ausstellung präsentiert diese neue Werkreihe zusammen mit zeitgleich entstandenen Skulpturen und Vergleichsbeispielen von 1978 bis heute.
Der Eintritt ist zusätzlich an der Kasse zu bezahlen.
Freitag, 16.1.2015, 16.00–17.30 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 8,50 EUR, Ort: Treffpunkt: München, Haus der Kunst, Foyer, Leitung: Dr. Angelika Grepmair-Müller

4507H Lenbachhaus: August Macke und Franz Marc. Eine Künstlerfreundschaft

Im Jahr 1910 besuchte August Macke erstmals Franz Marc in seinem Münchner Atelier. Damit begann eine der wichtigsten Künstlerfreundschaften des 20. Jahrhunderts, die wesentlich zur Entwicklung der Klassischen Moderne beigetragen hat. Aus Anlass des 100. Todestages von August Macke organisiert das Lenbachhaus in Kooperation mit dem Kunstmuseum Bonn eine Ausstellung zu Macke und Marc. Eine gezielte Auswahl von Gemälden, Aquarellen, Skizzenbüchern kunstgewerblichen Objekten und Dokumenten wird Leben und Werk der beiden Künstler zwischen 1910 und 1914 verflechten und ihre wechselseitige Beeinflussung in bisher nie dargestellter Weise erfahrbar machen. In verschiedenen Sektionen entsteht ein dichtes Bild dieser Freundschaft.
Der Eintritt ist zusätzlich an der Kasse zu bezahlen.
Freitag, 6.2.2015, 17.45–19.15 Uhr, ACHTUNG: die Uhrzeit steht noch nicht fest!, Gebühr: 9,00 EUR, Ort: Treffpunkt: München, Lenbachhaus, Foyer, Leitung: Dr. Angelika Grepmair-Müller

4508H Hypo Kunsthalle

Bildkunst des Rokoko: Mit Leib und Seele
Die Epoche des Rokoko im 18. Jahrhundert ist eine der reichsten Schaffensphasen der süddeutschen Kunstlandschaft. Sowohl das Diözesanmuseum Freising als auch das Bayerische Nationalmuseum in München sind im Besitz herausragender, repräsentativer Werke aus Malerei, Bildhauerei sowie der Goldschmiedekunst. Weil das Diözesanmuseum aus bautechnischen Gründen längerfristig geschlossen bleiben muss, hat sich eine fruchtbare Zusammenarbeit mit der Hypokunsthalle ergeben und zur Ausstellung „Mit Leib und Seele“ geführt. Auch das Nationalmuseum hat seine Barock- und Rokokoabteilung völlig neu für die Besucher konzipiert. Wir besuchen beide Ausstellungen, die gerne auch einzeln gebucht werden können.
Der Eintritt ist zusätzlich an der Kasse zu bezahlen.
Samstag, 17.1.2015, 10.30–12.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 8,50 EUR, Ort: Treffpunkt: München, Hypo Kunsthalle, Kassenraum im 2. Stock, Leitung: Dr. Gertrud Rank

4509H Bayerisches Nationalmuseum

Bildkunst des Rokoko
Beschreibung siehe Kurs Nummer 4508H
Der Eintritt ist zusätzlich an der Kasse zu bezahlen.
Samstag, 24.1.2015, 10.30–12.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 8,50 EUR, Ort: Treffpunkt: München, Bayerisches Nationalmuseum, Foyer, Leitung: Dr. Gertrud Rank

4551 1200 Jahre – Wessobrunner Gebet

Die Sammelhandschrift mit dem „Wessobrunner Gebet“ aus dem Jahr 814 zählt zum kostbarsten Bestand der Bayerischen Staatsbibliothek München! Auch 1200 Jahre nach ihrer Entstehung geht eine ausgesprochene Faszination von dieser ältesten geistlichen Dichtung in deutscher Sprache aus, die über Jahrhunderte im Kloster Wessobrunn aufbewahrt wurde. Der Abend möchte auf durchaus poetische Art vermitteln, dass es sich bei dem Hymnus um eine Komposition aus biblischen Psalm- und Schöpfungsmotiven, Akzenten iro-fränkischer

www.suzans.de
SUZAN'S
mode & zeitgeist
Vorderer Anger 282 | Landsberg/Lech

Mission, Elementen bajuwarisch- benediktinischer Spiritualität sowie germanischer Reimkunst und Sprachrhythmik handelt. Karl Michael Ranftl und Fritz Kral präsentieren Ausschnitte aus ihrer in Landsberg produzierten DVD mit Illustrationen, Informationen und Impressionen über das exponierte Dokument aus dem Frühmittelalter. Neben kulturkundlichen Erläuterungen, die an besonders exponierte Orte, Stellen und Quellen führen, werden an diesem Abend auch rezitative und musikalische Interpretationen dargeboten sowie – der Natur des Textes entsprechend – Impulse zur Meditation vorgestellt.
Neben Literatur zum Thema kann eine seltene Nachbildung des Original-Codex aus dem 9. Jhd. besichtigt werden. Interessierte haben zudem Gelegenheit, sich über Inhalte eines weiterführenden mehrteiligen Seminars zu informieren, welches im folgenden Semester angeboten wird.
Freitag, 24.10.2014, 19.00–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Karl Michael Ranftl, Fritz Kral

5701 Weihnachtszauber, Lichterglanz – Aktuell zu Weihnachten!

Die Krippensammlung des Bayerischen Nationalmuseums
Von wertvollen Fatschen-Kinderln über feine Münchner Krippen-Schnitzkunst bis hin zu italienischen Großkrippen: Das Bayerische Nationalmuseum besitzt eine riesige Krippensammlung mit Weltruf. Lassen wir uns in der Weihnachtszeit verzaubern von den romantischen Krippen und den phantastischen Geschichten, die über ihre Entstehung und Konservierung erhalten sind.
Bayernticket gilt auch für München Innenstadt. Der Eintritt ist extra an der Kasse zu bezahlen.
Donnerstag, 18.12.2014, 15.30–17.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 8,50 EUR, Ort: München, Foyer des Nationalmuseums, Prinzregentenstraße 3, Leitung: Petra Rhinow M.A.

STARKE FRAUEN

4550 Auf den Spuren der heiligen Hildegard von Bingen

K

Das Leben und Wirken der Äbtissin hat bis heute nicht an Faszination und Wirkung verloren. Neben ihrem spirituellen und tief religiösen Werken hat die Benediktinerin in eindrucksvoller Weise die Möglichkeiten der Heilung und Genesung durch die entsprechende Ernährung, Lebensweise und den gezielten Einsatz von Heilpflanzen im täglichen Umgang mit Hilfe suchenden Menschen angewendet und erprobt. Sie verfasste naturwissenschaftlich medizinische Werke, Gedichte und Musikkompositionen. An diesem Abend spüren wir dem Leben, dem Wirken und der von Visionen geleiteten großen Heilkundigen und starken Frau nach.
Dienstag, 13.1.2015, 19.00–20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Petra Krafsig

4505H Münchner Stadtmuseum:

„Ab nach München – Künstlerinnen um 1900"
„Ab nach München!" schreibt Gabriele Münter in ihr Tagebuch, nachdem eine Freundin ihr von der Damen-Akademie erzählt hat. So wie sie, zieht es um 1900 zahlreiche junge Frauen aus dem In- und Ausland in die Stadt, die neben Paris als eines der großen Zentren für zeitgenössische Kunst gilt. Der Zugang zur Königlichen Akademie der bildenden Künste ist Frauen zu diesem Zeitpunkt zwar noch verwehrt, doch bietet München mit der auf weibliche Eigeninitiative hin gegründeten Damen-Akademie und anderen Institutionen attraktive Alternativen zur Ausbildung im künstlerischen Bereich. Die Ausstellung gibt erstmals einen Überblick über das künstlerische Schaffen dieser Frauen. Gezeigt werden Arbeiten aus den Bereichen Malerei, Bildhauerei, Grafik und viele andere.
Der Eintritt ist zusätzlich an der Kasse zu bezahlen.
Freitag, 5.12.2014, 15.00–16.30 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 8,50 EUR, Ort: Treffpunkt: München, Stadtmuseum, Foyer, Leitung: Dr. Angelika Grepmair-Müller

Bau- und Heimwerkermarkt
SAILER
...die gute Beratung macht den Unterschied!
Wir bieten mehr als nur Standard...
• Anhängerverleih • Farbmischcenter • HUMBAUR Kompetenz-Zentrum
• Mietgerätepark • Holzzuschnitt • STIHL® DIENST
• Werkstattservice • Landmaschinen • und vieles mehr
Max-Planck-Str. 1 • Landsberg • Tel. 08191 - 9275-0 • www.baumarkt-sailer.de
Unsere Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 8 - 19 Uhr und Sa. 8 - 17 Uhr

THEATER

4603 Arbeitskreis Seniorentheater „LechMimen"

Die Lust am Spielen haben wir seit unserer Kindheit in uns. Theater hat viel mit dieser Freude am Spiel zu tun. Wir möchten unsere Spielfreude wieder entdecken und ausleben. Durch Improvisation und praktisches Erproben werden wir u. a. Szenen entwickeln, Typen herausarbeiten, mit Dialogen und anderen Ausdrucksformen experimentieren. Das spielerische Selbst-Ausprobieren, den Entstehungsprozess mit Lust und Spaß zu erleben, das Ergebnis als gemeinsamen und persönlichen Erfolg genießen, das ist das Ziel.
Donnerstag, 25.9.2014, 15.00–17.00 Uhr, 12 Nachmittage, Gebühr: 25,00 EUR, Ort: Kolping Bildungswerk, Vereinssaal, Leitung: Franziska Dietrich

4605 Projekt Theater

Ein Schnupperkurs für alle, die Lust haben zu spielen, aber sich bisher noch nicht getraut haben, alle, die früher gespielt haben und die Erfahrung gerne auffrischen möchten, oder alle, die ihrem Körper und ihrer Seele auf kreative Weise etwas Gutes tun wollen. Wir werden improvisieren, trainieren und miteinander Szenen erarbeiten und proben. Eine Aufführung wird es zum Ende des Sommersemesters 2015 geben. Zielgruppe ist jeder, vom Jugendlichen bis zum jung gebliebenen Erwachsenen jeden Alters, weiblich wie männlich.
Mittwoch, 1.10.2014, 20.15–21.45 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 50,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum, Leitung: Diplom-Sozialpädagogin (FH) Christina Tobisch

FOTOGRAFIE

4701 Fotocoaching-Tour spezial: Rundgang mit Pressefotograf

NEU

Drei interessante Stunden langer fotografischer Stadtrundgang mit dem Top-Pressefotografen Thorsten Jordan vom Landsberger Tagblatt. Er gibt detaillierte Einblicke in seine Arbeitsweise, zeigt den Umgang mit der Kamera in jeder Situation, bei jedem Wetter, Tag und Nacht und beantwortet Fragen. Es kann gerne fotografiert werden, ist aber mehr als lockerer Dialog zwischen Profi und Kursteilnehmenden gedacht.
Bitte mitbringen: Kamera und Notizblock.
Samstag, 4.10.2014, 14.00–17.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 20,00 EUR, Ort: Treffpunkt: Eingang vhs, Hubert-von-Herkomer-straße 110, Leitung: Günter Dankesreiter

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
Tel. 08191 922315

4702 Fotocoaching-Tour spezial: Nachtfotografie in Landsberg

NEU

Fotografieren bei Dunkelheit ist einfacher als man denkt. Mit ein wenig Übung und Mut zu ungewohnten Kameraeinstellungen können spektakuläre, experimentelle oder romantische Fotos entstehen. Wollen Sie es versuchen?
Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera bzw. Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten, Bedienungsanleitung, Stativ (falls vorhanden), wetterfeste Kleidung.
Sonntag, 26.10.2014, 19.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 20,00 EUR, Ort: Treffpunkt: Hauptplatz, Marienbrunnen, Leitung: Günter Dankesreiter

4703 Portraitfotografie im Fotostudio

In einem professionellen Fotostudio steht ein weibliches Model zur Verfügung, das vom Portrait bis zu Ganzkörperfotos in verschiedenen Klamotten, Posen und Lichtsituationen fotografiert wird. Der Fotograf erläutert den Einsatz der Blitzgeräte und Lichtformer, gibt Einblick, wie engagierte Amateurfotografen an kostenlose Models kommen. Ein Einführungskurs in kleinem Kreis (maximal 4 Teilnehmer), der zu guten Ergebnissen führt und Appetit auf mehr machen soll. Wenig Theorie, viel Praxis.
Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera mit Standard-Blitzschuh, Bedienungsanleitung, bei Sonykameras an Blitzschuh-Adapter denken.
Sonntag, 9.11.2014, 10.00–16.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 95,00 EUR, Ort: Fotostudio Günter Dankesreiter, Landsberg, Hinterer Anger 316, Leitung: Günter Dankesreiter

4705 Digitale Fotografie für Einsteiger

Sie fotografieren digital und sind mit Ihren Ergebnissen nicht zufrieden? Profitieren Sie von den Erfahrungen und dem Wissen geübter Fotoamateure. Lernen Sie die Grundfunktionen der Kamera gezielt zur Gestaltung Ihrer Fotos einzusetzen, um sich dann über eine schnelle Ergebnisverbesserung zu freuen. Aufnahmetechnik, Bildgestaltungsmöglichkeiten und die nachträgliche Bearbeitung der Bilder am PC sowie Präsentationsmöglichkeiten werden erklärt. Bitte bringen Sie Ihre Kamera und die dazugehörige, ausgedruckte Bedienungsanleitung mit.
Freitag, 10.10.2014, 19.30–21.00 Uhr, Freitag, 17.10.2014, 19.30–21.00 Uhr, Freitag, 24.10.2014, 19.30–21.00 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 17,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Bernd Kittlinger

UNSER TIPP:

1752 Ein Photobuch erstellen

Mit der einfachen Software von CEWE und den übersichtlichen Werkzeugen können Sie Ihre Bilder unkompliziert und nach eigenen Vorstellungen zu einem individuellen Buch zusammenstellen. Sie können Texte hinzufügen und die Seitenhintergründe ebenso frei gestalten wie den Buchumschlag. Am besten bringen Sie Ihre eigenen Fotos auf einem USB-Stick mit.
Donnerstag, 23.10.2014, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 24,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr

1753 Ein Photobuch erstellen

Beschreibung siehe Kurs Nummer 1752.
Montag, 15.12.2014, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 24,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr

1760 Lightroom

Fotobearbeitung
Lightroom wurde von Adobe speziell für ambitionierte Fotografen entwickelt und bietet mit seinen überschaubaren und leicht erkennbaren aber professionellen Funktionen alle notwendigen Werkzeuge zur Bildoptimierung. Die Werkzeuge und Funktionen zur RAW-Konvertierung sind identisch mit Photoshop. Die Archivierung und Verschlagwortung großer Bildbestände lässt in Lightroom ebenfalls keine Wünsche offen.
Dienstag, 4.11.2014, 18.30–21.30 Uhr, Dienstag, 11.11.2014, 18.30–21.30 Uhr, Dienstag, 18.11.2014, 18.30–21.30 Uhr, Dienstag, 25.11.2014, 18.30–21.30 Uhr, Dienstag, 2.12.2014, 18.30–21.30 Uhr, 5 Abende, Gebühr: 122,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr

Gesellschaft

EMOTIONALE UND SOZIALE KOMPETENZ

5101 Achtsamkeit in der Paarbeziehung

NEU

Achtsamkeit bedeutet, von Moment zu Moment im wachen, bewussten Kontakt mit sich selbst zu sein. Achtsame und mitfühlende Aufmerksamkeit für sich selbst ist zugleich die Basis für eine entsprechende Wahrnehmung der Partnerin/des Partners in der Liebesbeziehung (Ehe-/Lebenspartnerschaft) und für eine lebendig-verbindende Beziehungsgestaltung. Der Workshop soll öffnen für die Erfahrung, mit sich selbst und als Paar im achtsamen Kontakt zu sein. Eigenständigkeit und Verbundenheit können gleichermaßen in angeleiteten Achtsamkeitsübungen gespürt werden. Für den Workshop sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte nur paarweise anmelden. Gebühr pro Person.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Kissen, Getränk und persönliche Pausenverpflegung.
Samstag, 31.1.2015, 10.00–16.30 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 65,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Dr. Angelika Zesakes, Ärztin und MBSR-Lehrerin, Reiner Karcher, Klinikseelsorger und MBSR-Lehrer

Dr. Angelika Zesakes – Ich bin Ärztin mit Berufserfahrungen in den Fachgebieten Dermatologie, Kinderheilkunde, Öffentliches Gesundheitswesen, Kinder- und Jugendpsychiatrie. Derzeit bin ich sozialmedizinisch bei einer Behörde tätig. Seit Ende der 90er Jahre beschäftige ich mich mit Achtsamkeitsarbeit (Feldenkrais, Sensory Awareness, Meditation), Fortbildungen in der Pikler-/Hengstenbergarbeit und Durchführung des Präventionsprojektes „Spielraum für Bewegung“ für Kinder, Ausbildung zur MBSR-Lehrerin. Seit Herbst 2013 Ausbildung in „Somatic Experiencing“. Mit Achtsamkeitskursen möchte ich Menschen auf ihrem Weg begleiten und einladen, sich im achtsamen Umgang der inneren Ressourcen bewusst(er) zu sein, Selbstverantwortung zu übernehmen und Gesundheit sowie Lebensqualität zu vertiefen.

Reiner Karcher – Pfarrer, Klinikseelsorger im Psychiatrischen Zentrum Nordbaden, Wiesloch. Langjährige pastoralpsychologische Fortbildung, Ausbildung zum Supervisor und Balintgruppenleiter (DGfP). Ausbildung zum MBSR-Lehrer. Seit Herbst 2013 Ausbildung „Somatic Experiencing“. Achtsamkeit ist für mich zum einen eine Schule der achtsamen Wahrnehmung eigener Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken, Sinneseindrücke und damit verbunden ein nicht wertendes tieferes Erkennen eigener Verhaltensmuster, zum anderen eine „Schule des Herzens“, die Mitgefühl sowohl für sich, als auch für andere fördert.

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
Tel. 08191 922315

5102 Focusing – Schulung der Achtsamkeit, Intuition und Wahrnehmung

Mit Hilfe von Focusing, einer modernen, wahrnehmungspräzisierenden Methode, zentrieren Sie die Aufmerksamkeit auf Ihre unmittelbar gegenwärtige Erfahrung. Das Prinzip beruht darauf, in leicht erlernbaren Schritten in Kontakt mit dem zu treten, was Sie in Ihrem Inneren wirklich fühlen und empfinden. So kann sich unser Befinden genauer bemerkbar machen: in inneren Bildern, Gefühlen, im Körpererleben und in Gedanken. Auch unklare Entscheidungssituationen und Fragen über Sinn und Bedeutung Ihres Lebens können Sie mit Focusing klarer thematisieren. In diesem Erlebnis-Vortrag wird Focusing verständlich dargestellt. Die TeilnehmerInnen können in einfachen Wahrnehmungsübungen die Wirksamkeit dieser Methode persönlichkeitsnah überprüfen.
Donnerstag, 6.11.2014, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Dr. phil. Rainer Eggebrecht, Gesprächs- und Focusingtherapeut, Leiter des Instituts für Gesprächs- und Focusingtherapie (igf) (Weilheim, München, Berlin).

5103 „Lachen ist die beste Medizin!“ K

Lachen als Erfolgskonzept für Gesundheit und Beruf.
Wer viel lacht, geht gesünder und lebensfroher durchs Leben! Regelmäßiges Lachen baut im Körper Stress ab, kurbelt die Glückshormone an und stärkt das Immunsystem. Auch Schmerzempfindungen können reduziert werden. Jede Zelle im Körper wird mit frischem Sauerstoff versorgt, Herz und Kreislauf werden stimuliert. In diesem Vortrag bekommen Sie neue Impulse, wie und warum Sie sich durch regelmäßiges Lachen zu mehr Lebensfreude und Gesundheit aktivieren können.
Dienstag, 21.10.2014, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Sandra Folgmann

Sandra Folgmann – *Lachen ist die kürzeste Verbindung zwischen zwei Menschen.* Diesen Spruch hat Sandra Folgmann als Lebenseinstellung verinnerlicht. Humor ist bei ihr immer im Gepäck, jederzeit griffbereit. Für Sandra ist Lachen *das* wesentliche Kommunikationselement – stärker als jede Sprache, derer sie immerhin vier fließend spricht. In ihren Vorträgen und Seminaren zeigt sie den TeilnehmerInnen den Schlüssel zu einer humorvollen Lebenshaltung und wie man Humor erfolgreich privat und im Berufsleben einsetzt. Als zertifizierte Lach- und Humortrainerin setzt sie ihren Schwerpunkt in den Bereichen modernes Stressmanagement, betriebliche Gesundheitsvorsorge und Teambildung.

5105 Hurra, ein Problem! K

Wie allein schon eine veränderte Sichtweise Ihre Probleme kleiner werden lässt, wie eine bewusst andere Wortwahl Ihre Probleme verringert und zudem lösbar macht und wie nur eine Entscheidung Ihr Leben wieder leichter und schöner gestaltet – das und noch mehr erfahren Sie im Vortrag. Gewinnen Sie einen ganz neuen Blick auf Ihre Probleme und lösen Sie diese zukünftig leichter, effektiver und sogar freudig und voller Schwung.
Freitag, 28.11.2014, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Siglinde Eschenbach

5106 Nicht mehr jung und noch nicht alt – vom Sinn des Älterwerdens K

Älterwerden wird in Deutschland oft als Mangel angesehen, da alte Menschen ja keinen „materiellen“ Profit mehr bringen. Diese Einstellung verstärkt die eigenen Ängste vor Krankheit und Unselbstständigkeit im Alter. Doch haben Siebzigjährige bis zu viermal mehr Lebenserfahrung und Weisheit als Zwanzigjährige. Die Psychologie benennt fünf Faktoren, um im Alter jung zu bleiben: die Fähigkeit, sich zu wundern, sich freuen zu können, Humor zu haben, sich Ziele zu setzen und Neuem gegenüber interessiert zu bleiben. Nach C. G. Jung gewinnen erst in der zweiten Lebenshälfte tiefere Sinnfragen des Lebens und übergeordnete Werte an Bedeutung. Bei diesem Impulsvortrag erfahren Sie anhand wahrnehmungspräzisierender Fragestellungen (Focusing), wie Sie bewusster in der Gegenwart leben und Ihre eigenen lebensgeschichtlichen Erfahrungen als Ressource für eine erfüllende Zukunft akzeptieren und nutzen können.
Dienstag, 25.11.2014, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Dr. phil. Rainer Eggebrecht, Gesprächs- und Focusingtherapeut, Leiter des Instituts für Gesprächs- und Focusingtherapie (igf) (Weilheim, München, Berlin)

IN KOOPERATION MIT DER KOORDINATIONSSTELLE ENGAGIERTER BÜRGER IM LANDRATSAMT

5201 Helfende zwischen Annäherung und Abgrenzung

Hilfsbedürftigen Menschen zur Seite zu stehen, ist eine sinnvolle Aufgabe. Aus dem Wunsch zu helfen entsteht Zufriedenheit und Anerkennung. Die Kunst dabei ist die Balance zwischen Hingabe und Selbstaufgabe nicht zu verlieren. Sich abzugrenzen fällt jedoch oftmals schwer. Es stellen sich z. B. die Fragen: Darf ich auch einmal „nein“ sagen? Kann ich die Hilfsbedürftigkeit des anderen aushalten, oder leide ich mit ihm? Wie viel Kraft habe ich noch für die anderen Bereiche meines Lebens? Antworten hierauf wollen wir uns gemeinsam erarbeiten und dabei herausfinden, welche Fähigkeiten und Kräfte in uns stecken.
Die Referentin ist Lehrerin für Pflegeberufe und Altenpflegerin.
Freitag, 7.11.2014, 14.30–16.30 Uhr, 1 Nachmittag, keine Gebühr, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Karin Hempel

IN KOOPERATION MIT DER KOORDINATIONSSTELLE ENGAGIERTER BÜRGER IM LANDRATSAMT

5202 Tue Gutes und rede darüber!

Öffentlichkeitsarbeit für freiwillig Engagierte

Wie wird meine Organisation, mein Projekt bekannt? Mit welchen Mitteln erreiche ich meine Zielgruppen? Was ist beim Kontakt mit wichtigen Ansprechpartnern, zum Beispiel der Presse, zu beachten? Öffentlichkeitsarbeit bietet eine Fülle von Möglichkeiten, um Aufmerksamkeit zu erzeugen und für eine gute Sache zu werben. In diesem Seminar erfahren Sie, was professionelle Öffentlichkeitsarbeit ausmacht und wie Sie diese für Ihr Anliegen als ehrenamtlich Engagierte gezielt nutzen können. Die Dozentin ist PR-Referentin.
Freitag, 21.11.2014, 16.00–18.00 Uhr, 1 Nachmittag, keine Gebühr, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Stephanie Meyer-Steidl M.A.

IHR PREMIUM REGALFLOHMARKT
flohQUADRAT
www.floh-quadrat.de
Täglich Flohmarkt in Landsberg !!

1003 Die 5 Schlüsselfaktoren erfolgreicher Kommunikation

Samstag, 31.1.2015, 9.30–18.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Mare Civadelic

1005 Telefonieren kann doch jeder?

Samstag, 11.10.2014, 9.15–16.00 Uhr, Mittagspause von 12:30 bis 13:15 Uhr, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Nicole Bergdolt-Wagner

1017 Sicher und schlagfertig reagieren

in beruflichen und alltäglichen Gesprächssituationen
Samstag, 17.1.2015, 9.00–17.00 Uhr, 1 Tag, 30 Minuten Mittagspause, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Dipl. Soz. Päd. Markus Bianchi

1018 Überzeugend wirken mit Stimme und Körpersprache

Samstag, 18.10.2014, 9.00–17.00 Uhr, 1 Samstag, 30 Minuten Mittagspause, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Dipl. Soz. Päd. Markus Bianchi

1019 Grenzen setzen und eigene Anliegen klar äußern

Mittwoch, 3.12.2014, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 24,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Dipl. Soziologin Tatjana Nuding

RECHT UND GELD

5301 Früher in Rente?

Würden Sie auch gern ohne Abzüge bereits mit 63 in Rente gehen? Oder früher den Ruhestand genießen? Wie der bestmögliche Weg in den vorzeitigen Ruhestand unter Berücksichtigung der aktuellen Neuregelungen in der gesetzlichen Rentenversicherung aussieht, zeigt Ihnen der Dozent, ein Rentenexperte. Angesprochen wird neben diesen Neuerungen auch die Änderung bei der befristeten Rente wegen Erwerbsminderung, welche Zeiten auf die „neuen" 45 Jahre angerechnet werden und wie Sie die zusätzlichen Rentenpunkte für Kindererziehung bekommen. Sie erhalten Tipps für den Übergang in die Rente bei Arbeitslosigkeit, Krankheit, Schwerbehinderung oder Altersteilzeit und für eine Reduzierung der Rentenabschläge. Aufgezeigt werden auch die häufigsten Fehler und Fallstricke im Umgang mit den Behörden in Erwerbsminderungs- und Schwerbehindertenverfahren.
Mittwoch, 1.10.2014, 19.00–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Rentenberater Norbert Schädlich-Loos

5303 Baufinanzierung für kluge Rechner

Die Krise als Chance?

Der Entschluss, ein Haus zu bauen oder eine Wohnung zu kaufen, gehört zu den teuersten Entscheidungen im Leben. Damit der Traum vom eigenen Zuhause nicht zum Alptraum wird, muss ein solides und wohl überlegtes Finanzierungskonzept oberste Priorität haben. Das Seminar wendet sich an alle, die Haus- oder Wohnungseigentümer werden wollen oder es schon sind. Anhand praktischer Beispiele werden behandelt: Persönliche Finanzierungsplanung – Grundbegriffe der Baufinanzierung – Finanzierungsmodelle – Förderungsmöglichkeiten – steuerliche Vorteile. Ein Kursexposé ist in der Kursgebühr enthalten. Der Dozent ist Betriebswirt (VWA), Finanzfachwirt (FH), Mitglied im Prüfungsausschuss der IHK für München und Oberbayern, Handelsrichter am Landgericht München I und zertifizierter Trainer Ökonomische Verbraucherbildung Bayern, Schwerpunkt Finanzen und Versicherungen.
Donnerstag, 5.2.2015, 18.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 12,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Karl Müller-Lanzl

5304 Patientenverfügung, Vollmacht, Betreuungsverfügung

Unser Leben ist endlich, gewiss. Ungewiss ist, wann und wie wir sterben werden. Durch den Gebrauch des Selbstbestimmungsrechts können wir durch eine Patientenverfügung auf die letzte hilflose Phase Einfluss nehmen. Der Inhalt der Patientenverfügung und die medizinischen Zusammenhänge werden besprochen, und Sie werden mit der schriftlichen Form sowie der dazu notwendigen Vollmacht/Betreuungsverfügung vertraut gemacht. Im Anschluss daran werden Fragen beantwortet.
Mittwoch, 5.11.2014, 18.30–20.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Dr. Heinrich Grosse Kleimann

UNSER TIPP:

1800 Wie tickt Datenschutz?

Den meisten Einzel- bzw. Klein- und Mittelständischen Unternehmen ist nicht bewusst, dass Datenschutz ab dem ersten personenbezogenen Datum gilt. Der Vortrag richtet sich an Unternehmen aber auch an Privatpersonen, die das Thema Datenschutz aktiv angehen möchten. Der Vortrag vermittelt grundlegende Ansätze des gesetzlichen Rahmens, geht auf Risiken rund um die klassischen Themen, wie z. B. Werbemails, ein.
Donnerstag, 9.10.2014, 18.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 20,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Bettina Sandrock

5305 Erben und vererben

Viele Menschen machen sich keine Gedanken, was im Todesfall mit ihrem Vermögen geschehen soll. Das kann Streit in der Familie und andere unerwünschte Folgen haben. Dieser Kurs beschäftigt sich mit den wichtigsten Fragen aus Sicht eines künftigen Erblassers, bzw. eines Erben. Zum Beispiel: Wie kann ich ein Testament wirksam errichten und welche Regelungen kann ich im Testament treffen? Was ist ein Erbvertrag? Was hat es mit dem Pflichtteilsrecht auf sich? Was ist zu tun, wenn ich Erbe geworden bin? Was ist zu tun, wenn es zum Streit mit den Miterben kommt? Was ist mit der Erbschaftssteuer?
Montag, 10.11.2014, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Rechtsanwalt Sascha Schnarr, Fachanwalt für Erbrecht

5306 Gold als Wertanlage

Die Nachfrage nach Gold steigt! Viele Staaten – allen voran China – kaufen Tonnen von Gold. Ist es sinnvoll für den einzelnen Bürger sich an dieser Nachfrage zu beteiligen? Was ist beim Kauf von Gold zu beachten? Wie sicher ist Gold aktuell? Welche steuerlichen Vorteile gibt es bei Gold? Objektiver Vergleich mit herkömmlichen Wertanlagen wie Sparbuch, Festgeld, Lebensversicherung und Investmentfonds. Die unterschiedlichen Arten von Gold, Historie, Beachtenswertes.
Mittwoch, 15.10.2014, 19.00–20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Jürgen Bezler

Jürgen Bezler – Nach meiner Lehre als Bankkaufmann studierte ich Betriebswirtschaft und war im Anschluss für verschiedene Banken und Versicherungen tätig. Heute arbeite ich als selbständiger Trainer für Selbst- und Zeitmanagement sowie als Dozent zu Versicherungs- und Finanzthemen.

IHR PREMIUM REGALFLOHMARKT
flohQUADRAT
www.floh-quadrat.de
Täglich Flohmarkt
in Landsberg !!

GESCHICHTE

5500 Mensch und Zeit – Historische Betrachtungen zu Zeitrechnung und Kalender

K

Was bedeuten die Namen der Wochentage und Monate? Wann genau wurde Jesus Christus geboren? Warum ist Ostern nicht immer zur gleichen Zeit? Was ist die Zeit? Solche und ähnliche Fragen sollen behandelt werden, wenn wir uns mit interessanten und kuriosen Aspekten der Zeitrechnung und des Kalenders beschäftigen. Die Menschen hatten immer schon ihre liebe Mühe mit der Messung und Einteilung der Zeit. Das Vermächtnis der Babylonier und die Reformschritte der Alten Römer sind heute noch von größter Bedeutung. Wir sind an unsere Zeitrechnung durch täglichen Gebrauch so gut gewöhnt, dass wir nicht mehr nach der Herkunft der Begriffe und Methoden fragen. Der Referent möchte diese Lücke schließen und darüber hinaus auf die moderne Beschleunigung der Zeit eingehen.

Mittwoch, 10.12.2014, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Karl L. Wilhelm

5501 Die Ukraine: ein Land wiederentdecken

K

Die täglichen Schlagzeilen zum Konflikt Moskau – Kiew haben uns die Ukraine und seine Geschichte wieder in Erinnerung gerufen. Der Vortrag mit vielen Bildern einer Reise vom Frühjahr 2014 in die vormalige Bukowina, den Städten Lwiw (vormals Lemberg) und Czernowitz sowie nach Kiew zeigt die heutige Ukraine, die Bilder alter Städte und deren kulturellen Verbindungen nach Mitteleuropa und das heutige Alltagsleben.

Donnerstag, 23.10.2014, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Franz-Xaver Rößle

4105 Deutsche Schriftsteller aus der Ukraine: Paul Celan, Joseph Roth, Rose Ausländer

K

Vortrag und Lesung

Paul Celan, Joseph Roth, Rose Ausländer gelten als Namen der deutschen Literaturgeschichte, stammen aber aus der heutigen Ukraine. Wie die Stadt Czernowitz mit dem Erbe von Rose Ausländer und Paul Celan und die Stadt Brody mit dem Gedächtnis an Joseph Roth umgeht, dokumentiert den Willen der Ukraine, die Verbindung nach Mitteleuropa über das kulturelle Erbe zu pflegen. In der Lesung werden vor allem auch Frühwerke der drei Schriftsteller zum Vortrag kommen.

Donnerstag, 22.1.2015, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Franz-Xaver Rößle

5502 Hermes, Hirsch und Halloween: Heidnische Kulte im römischen Bayern

K

Vor der Zeitenwende besiedelten vor allem Kelten unser Land. Viereckschanzen, Schalensteine und Maibäume zeugen noch heute von keltischen Kulten. Als die Römer die Alpen und das Alpenvorland ihrem Reich angliederten, brachten sie ihren eigenen Götterhimmel und zusätzlich mehrere östliche Kulte mit, darunter das Christentum. Mit den Germanen zogen weitere Formen der Götterverehrung ein. Archäologische und literarische Denkmäler künden davon, dass diese Kulte während der römischen Besatzung nebeneinander existierten und schließlich im Christentum aufgingen. Ihre Spuren haben sich im Volksbrauchtum teilweise bis heute erhalten. Der Referent gibt einen Überblick über Ausübung, Hintergrund und Kontinuität der nichtchristlichen Kulte im römischen Bayern.

Mittwoch, 22.10.2014, 19.30–20.45 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Karl L. Wilhelm

RENTENBERATER NORBERT LOOS
Dipl.-Verwaltungswirt (FH), registrierter Erlaubnisinhaber

Sie sind krank und können nicht mehr arbeiten? Die Rente wurde abgelehnt, der Schwerbehinderungsgrad nicht anerkannt? Sie wollen den optimalen Übergang in die Rente planen? Lassen Sie sich unabhängig beraten.

Grafinger Str. 2, 81671 München, Tel. 089/41 20 05 91
www.Ihr-Rentenberater.de, facebook/ihr.rentenberater

5503 Wie die Karten sprechen lernten

NEU K

Das Alpenvorland auf alten Landkarten von der Antike bis zur Neuzeit

Entwicklung der Kartographie von der Peutingertafel über Aventin und Apian bis zur Moderne.

Mittwoch, 21.1.2015, 19.30–20.45 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Karl L. Wilhelm

5510U Augsburg – 2000 Jahre Geschichte in 2 Stunden

Führung

Erleben Sie Wissens- und Sehenswertes aus der Augsburger Stadtgeschichte: das Rathaus, der bedeutendste Profanbau der deutschen Renaissance und eine der Augsburger Hauptsehenswürdigkeiten, der 1624 entstandene Goldene Saal, die Fuggerei, die älteste bestehende Sozialsiedlung der Welt und die Handwerker-Altstadt mit Silberschmiede, die Paläste der Maximilianstraße und das Brecht-Haus. Die Gästeführerin erwartet Sie 5 Minuten vor Beginn der Führung.

Gebühr zzgl. Eintritte (Goldener Saal: 2,00 EUR, Fuggerei mit Museum: 3,00 EUR)

Samstag, 25.10.2014, 15.00–17.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 11,00 EUR, Ort: Augsburg, Treffpunkt: Rathaus/Hauptportal, Leitung: Tourismus GmbH Gästeführer der Regio Augsburg

5511U Geschichtsreise – ein Spaziergang durchs Augsburger Textilviertel

Architektur, Mode und Sozialgeschichte begleiten uns auf Schritt und Tritt bei dem rund 2-stündigen Rundweg durch Augsburgs Textilviertel. Hier vor den Toren der alten Reichsstadt, in den Auen des Lechs, siedelten sich im ausgehenden 18. und 19. Jahrhundert riesige Textilfabriken an. Innerhalb weniger Jahrzehnte entwickelte sich Augsburg zum „Deutschen Manchester", zu einer Hochburg der Industriealisierung in Bayern. Wie und wo damals gearbeitet wurde und was den Erfolg ermöglicht hatte, kommt bei der Führung ebenso zur Sprache wie kurze Geschichten rund um die Augsburger Mode-Macher. Im Anschluss an die Führung kann das Staatliche Textil- und Industriemuseum besucht werden, das Interessantes für die ganze Familie bietet.

Treffpunkt: Eingang vor dem tim

Sonntag, 12.10.2014, 14.00–16.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: Augsburg, Staatliches Textil- und Industriemuseum, Provinostr. 46, Leitung: Nue Ammann

5519 Landsbergs schwierige Zeitgeschichte

Vorträge und Exkursionen

Mit Veranstaltungen zur Zeitgeschichte Landsbergs werden historische Informationen, Erkundungen und Exkursionen am authentischen Ort mit Schwerpunkt NS-Zeit angeboten. Sie können eine Auseinandersetzung mit der noch immer weitgehend unbekannten Vergangenheit anregen.

1. Das Landsberger Gefängnis und der Spöttinger Friedhof – Vortrag
2. Exkursion zur JVA und dem Spöttinger Friedhof
3. Exkursion und Besichtigung der Untertageanlage der Welfenkaserne (umgangssprachlich Iglinger Bunker)
4. Über die drei Konzentrationslager innerhalb der Stadtgrenze Landsbergs
5. Jüdisches Leben in Landsberg bis 1938 und das Displaced-Persons-Camp
6. Exkursion in Landsberg auf den Spuren der NS-Zeit

SUZANS BLICKFANG | NOA NOA
Vorderer Anger 280 · Landsberg/Lech · www.blickfang-noanoa.de

5520 Das Landsberger Gefängnis und der Spöttinger Friedhof K

Vortrag und Rundgespräch
Wir beschäftigen uns mit folgenden Themen: Die Festungshaft Hitlers in Landsberg 1923/24; Landsbergs „Ehrentitel": Stadt der Jugend 1937/38; Das Kriegsverbrechergefängnis Nummer 1 in Landsberg; Der Spöttinger Friedhof
Mittwoch, 12.11.2014, 19.00–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 7,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Dr. Barbara Fenner

Dr. Barbara Fenner war 28 Jahre lang engagiert als Lehrerin für Deutsch, Geschichte, Sozialkunde, Ethik und Psychologie am Ignaz-Kögler-Gymnasium Landsberg tätig. Ihre Weiterbildung in Psychologie und Pädagogik in München und Geschichtsdidaktik in Augsburg schloss sie 2012 mit der Promotion ab: Emotionen, Geschichtsbewusstsein und die Themenzentrierte Interaktion (TZI) am Beispiel des Unterrichtsprojekts zum Außenlagerkomplex Kaufering/ Landsberg „Wir machen ein KZ sichtbar". Ihr besonderes Interesse gilt Landsbergs Zeitgeschichte und dem gezielten Arbeiten mit Emotionen.

5521 Exkursion zur JVA und dem Spöttinger Friedhof

Wir treffen uns vor dem Haupteingang der JVA, reflektieren die Geschichte des Gefängnisses und besuchen anschließend den Spöttinger Friedhof. Neben historischen Aspekten der Landsberger Strafanstalt beschäftigen wir uns mit den Biografien einzelner Beerdigter auf dem sogenannten Kriegsverbrecherfriedhof, wo Täter (Verurteilte NS- und Kriegsverbrecher überwiegend aus den Dachauer und Nürnberger Nachfolgeprozessen) und ihre Opfer (Zwangsarbeiter und Juden, die 1945 an den Folgen ihrer KZ-Haft in Landsberg umkamen) ohne räumliche Trennung nebeneinander bestattet worden waren. Bedenkenswert erscheint der gegenwärtige Umgang mit diesem Friedhof.
Samstag, 15.11.2014, 15.00–17.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 7,00 EUR, Ort: Treffpunkt: Haupteingang der JVA, Leitung: Dr. Barbara Fenner

5522 Exkursion und Besichtigung der Untertageanlage der Welfenkaserne

Führung durch die militärgeschichtliche Sammlung zum Erinnerungsort „Weingut II"
Die Führung in der Kaserne übernehmen Offiziere der Bundeswehr. Ein Teil der Gebühren geht an den gemeinnützigen Verein „Gesellschaft für neueste Geschichte Landsbergs", der die militärgeschichtliche Sammlung unterstützt. Zur Exkursion gehört im Bunker der Gang durch die Schülerausstellung: „Wir machen ein KZ sichtbar". Durch die Ausstellung führt Dr. Barbara Fenner.Von 1944 bis 1945 wurde im Iglinger Forst der „Bunker" gebaut. Er sollte vor allem für die Produktion verschiedener Flugzeugtypen Verwendung finden. Für den Bau der Untertageanlage wurden fast 30.000 Zwangsarbeiter eingesetzt. Die Lebens- und Arbeitsbedingungen waren schrecklich und menschenunwürdig. Während der Führung bekommen Sie einen Einblick in die historische Bunkergeschichte und die heutigen Aufgaben der Bundeswehr vor Ort. Jugendliche ab 14 Jahren sind auch ohne Erziehungsberechtigte herzlich willkommen. Bitte erscheinen Sie pünktlich.
Donnerstag, 20.11.2014, 15.00–18.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: Landsberg, Hauptwache der Welfenkaserne, Iglinger Str. 72/101, Leitung: Offiziere der Bundeswehr, Dr. Barbara Fenner

5524 Drei Konzentrationslager innerhalb der Stadtgrenze Landsbergs K

Vortragsabend
Die Sondersituation der Landsberger Konzentrationslager im Zusammenhang mit der schrittweisen Verfolgung der Juden im NS-Staat und Wandlungen im KZ-System durch den Zweiten Weltkrieg sollen verdeutlicht werden. Allein drei der elf KZ des größten Außenlagerkomplexes des KZ Dachau lagen 1944/45 innerhalb der Stadtgrenze. Ihre Orte sind auch heute noch den wenigsten Landsberger Bürgern bekannt. Die überwiegende Anzahl der KZ-Häftlinge wurden nur deswegen verfolgt und ermordet, weil sie Juden waren.
Dienstag, 18.11.2014, 19.00–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 7,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Dr. Barbara Fenner

5526 Jüdisches Leben in Landsberg bis 1938 und das Displaced-Persons-Camp K

Vortragsabend
In Landsberg wurden im NS-Staat die einheimischen Juden bis 1938 vertrieben. Nach der Befreiung der KZ-Häftlinge entstand in Landsberg das zunächst größte DP-Camp im süddeutschen Raum, wo sich eine Stadt in der Stadt entwickelte, die 32.000 Menschen durchliefen.
Mittwoch, 3.12.2014, 19.00–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 7,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Dr. Barbara Fenner

5528 Exkursion in Landsberg auf den Spuren der NS-Zeit

Wir besuchen bei einem Rundgang durch die Innenstadt in Landsberg Gebäude und Bauten, die während der NS-Zeit eine Bedeutung erhielten. Bitte wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk mitbringen.
Samstag, 29.11.2014, 15.00–17.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 7,00 EUR, Ort: Treffpunkt: Hauptplatz am Marienbrunnen, Leitung: Dr. Barbara Fenner

VOLKSKULTUR UND HEIMAT

5550 Auftanzt beim Wirt

für tanzbegeisterte Bayern und bayernbegeisterte Tänzer ab 16 Jahren
Obwohl die bayrische Kultur auf der ganzen Welt bekannt ist, sind viele Teilaspekte bayrischer Kultur in den letzten Jahrzehnten immer weniger praktiziert worden. Erst seit kurzer Zeit konnte dieser Trend gebremst werden und eine neue bayrische Lebensfreude entwickelt sich. Lederhosn und Dirndl sind ebenso „in" wie Dialekt und bayrische Musik. Ein wichtiger Bereich einer Kultur sind aber auch Volkstänze, die seit Jahrhunderten mit Hingabe getanzt und weitergegeben werden. Neben den bekanntesten Tänzen, wie dem Landler, dem Boarischem oder der Sternpolka, gibt es unzählige Volkstänze, die meist nur wenigen interessierten Trachtentänzern bekannt sind. Marc Kiffe bringt bei Auftritten seiner „Landsberger Tanzlmusikanten" häufig dem Publikum Volkstänze bei und seit dem letzten Semester auch in der vhs Landsberg. An drei Abenden im Gasthaus Süßbräu sollen die Teilnehmer die Möglichkeit haben, die eigene Kultur und damit ein Stück Identität kennenzulernen. Volkstanz bringt zudem die Freude an der gemeinsamen Bewegung in der Gruppe und einen im Vergleich zu Standardtänzen zügigen Lernerfolg mit sich. Die Abende können unabhängig voneinander gebucht werden. Kurzentschlossene können die Gebühr auch an der Abendkasse bezahlen.
Freitag, 24.10.2014, 20.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 7,00 EUR, Ort: Gasthof Süßbräu, Leitung: Marc Kiffe

5550A Auftanzt beim Wirt

für tanzbegeisterte Bayern und bayernbegeisterte Tänzer ab 16 Jahren
Bescheibung siehe Kurs 5550.
Freitag, 21.11.2014, 20.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 7,00 EUR, Ort: Gasthof Süßbräu, Leitung: Marc Kiffe

5550B Auftanzt beim Wirt

für tanzbegeisterte Bayern und bayernbegeisterte Tänzer ab 16 Jahren
Bescheibung siehe Kurs 5550. In der Kursgebühr sind 7,00 € für die Musikpauschale enthalten.
Freitag, 23.1.2015, 20.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 14,00 EUR, Ort: Gasthof Süßbräu, Leitung: Marc Kiffe

www.suzans.de
SUZAN'S
mode & zeitgeist
Vorderer Anger 282 | Landsberg/Lech

5560 Boarische Jagergschichten

Bayrische Führung durchs Jagd- und Fischereimuseum
Mitten in München ist die ehemalige Augustinerkirche, das heutige Jagdmuseum. Romantische Jäger- und Wilderer-Geschichten gehören einfach zum bayrischen Volksgut – und die gibt's natürlich auf bayrisch! Wir besuchen die neu renovierten Räume des Jagdmuseums und freuen uns über die lustigen und spannenden Geschichten über die Schlitzohren vergangener Tage.
Bayernticket gilt auch für München Innenstadt. Der Eintritt ist extra an der Kasse zu bezahlen.
Donnerstag, 29.1.2015, 16.30–18.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 8,50 EUR, Ort: München, Treffpunkt: Foyer des Jagdmuseums, Neuhauser Straße 2, Leitung: Petra Rhinow M.A.

NATUR UND TECHNIK

5601 Astronomie in Theorie und Praxis NEU

Der Sternenhimmel fasziniert und beeindruckt die Menschen seit Alters her. Geschichten, Mythologien und sogar die Zukunft wurde aus dem Himmel abgelesen. Mit der Erfindung des Fernrohrs und den ersten Blicken von Galileo Galilei auf die Monde des Jupiters wurde sogar unser Weltbild verändert. Für alle, die ebenfalls der Faszination der Sterne und der unendlichen Weiten des Alls erlegen sind, ist dieser Kurs gedacht. Der Kurs besteht aus einem theoretischen Teil, in dem die Grundlagen astronomischer Beobachtung vermittelt werden: Wie finde ich mich am Himmel zurecht, was kann ich wann beobachten, wie bewegen sich die Himmelskörper am Firmament. Des Weiteren werden die wichtigsten Teleskoparten und deren Verwendung vorgestellt. Im praktischen Teil geht es mit meinen Teleskopen hinaus in die Nacht, denn schließlich geht es ja um das Erleben astronomischer Beobachtungen! Für die Teilnehmer stehen diverse Teleskope von 3" – 16" Zoll Öffnung zur Verfügung. Wer möchte, kann gerne auch sein eigenes Teleskop zu den Beobachtungsabenden mitbringen!
Während des Kurses können kostenlos Fachzeitschriften und Bücher ausgeliehen werden! Ein Handout zum Kurs wird ebenfalls zur Verfügung gestellt! Achtung: Wetterbedingt ist eine Verschiebung der Termine für die Beobachtungsabende nach Absprache möglich (wir wollen ja Sterne und nicht Wolken und Regentropfen beobachten!). Für diese beiden letzten Termine treffen wir uns vor der vhs.Am Astronomietag am 21. März 2015, der unter dem Motto „Schattenspiele" steht, gibt es gleich zwei Ereignisse zu beobachten: Am Vormittag des 20. März ist eine partielle Sonnenfinsternis zu sehen. Am Abend des 21. März wird der Mond vor der Scheibe des Jupiter entlang ziehen und seinen Schatten werfen. Die vhs bietet im Frühjahrsemester einen Kurs zu diesem Ereignis an.
Donnerstag, 2.10.2014, 19.00–21.00 Uhr, Freitag, 10.10.2014, 19.00–21.00 Uhr, Freitag, 17.10.2014, 19.00–21.00 Uhr, Freitag, 24.10.2014, 19.00–21.00 Uhr, Freitag, 31.10.2014, 19.00–21.00 Uhr, 5 Abende, Gebühr: 39,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Leitung: Stefan Grießinger

5602 Wasser – unser wichtigstes Lebensmittel K

„Ein Gesundmacher – oder?" Die Eigenschaften des Wassers haben grundlegende Bedeutung für das Leben auf der Erde. Für uns ist Wasser selbstverständlich und das normalste der Welt. Der Referent spannt einen großen Bogen über dieses überaus interessante, komplexe und wichtige Thema: Wasser in Leitungen, in öffentlichen und privaten Gebäuden, die Verunreinigung des Wassers und mögliche Gegenmaßnahmen, Wasser, das wir in Super- und Getränkemärkten kaufen können. Im Anschluss werden wir über diese Themen diskutieren.
Donnerstag, 13.11.2014, 19.00–20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Wilhelm Krumpschmid

5600 „Stromkosten halbieren mit Gewinn" K

Der Vortrag soll aufzeigen, dass es sich lohnt, sich einmal mit seiner eigenen Stromrechnung etwas genauer zu befassen und alle stromvergeudenden Geräte im Haushalt aufzuspüren und zu ersetzen. Die Renditen, die damit zu erzielen sind, sind wesentlich höher als Sie denken und übertreffen jede andere Form der Kapitalanlage.

Von Amtshaftpflicht- bis Zahnzusatzversicherung
HUK-COBURG
Aus Tradition günstig
Kundendienstbüro Susanne Hahn
Sandauerstr. 254, 86899 Landsberg
Tel. 0 81 91 / 5 93 88
www.huk.de

Sie erfahren alle messtechnischen Grundlagen, um Ihren Gerätepark auf eigene Faust zu durchforsten. Mit etwas Glück gewinnen Sie sogar noch einen Preis bei einem der zahlreichen Stromsparwettbewerbe.
Dienstag, 20.1.2015, 19.00–20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Dipl. Ing. Wolfgang Buttner

5603 Wärmedämmung – Mythen und Wahrheiten K

Der Referent zeigt anschaulich, welche Wirkung eine Wärmedämmung an Gebäuden hat. Dabei wird sowohl auf die Wirksamkeit und Rentabilität als auch auf die vielerlei in den Medien genannten Probleme einer Wärmedämmung eingegangen. Hingewiesen wird auch auf die aktuellen Fördermöglichkeiten, und es wird ein Ausblick auf die neue Energieeinsparverordnung (EnEV) 2014 gegeben.
Dienstag, 11.11.2014, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Dipl. Ing. Robert Wolf

5604 Workshop: Energetische Sanierung eines Wohngebäudes K

Der Autor zeigt an Hand eines Beispiels, wie ein Wohnhaus energetisch nach EnEV 2014 und KfW-Vorgaben zu einem KfW-Effizienzhaus entwickelt wird. Dabei werden die notwendigen Schritte anschaulich visualisiert und erläutert. Die Teilnehmer können dabei eigene Ideen einbringen und erfahren, welche Auswirkungen welche Maßnahmen haben und was wirklich notwendig ist, um eine energetisch sinnvolle Sanierung durchzuführen. Außerdem wird auf die Möglichkeiten der Energieeinsparung bei der Beleuchtungstechnik und auf die aktuellen Fördermöglichkeiten eingegangen. Es wird ein Ausblick auf die neue Energieeinsparverordnung (EnEV) 2014 gegeben.
Donnerstag, 20.11.2014, 19.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Dipl. Ing. Robert Wolf

EXKURSIONEN, AUSFLÜGE UND FREIZEIT

5612 Wildkräuterwanderung – von Thaining zum Windachspeicher

Kräuter, zu Unrecht vielfach als „Unkraut" bezeichnet, wachsen überall. Und während unsere Urgroßmütter, besonders wenn sie auf dem Land lebten, sich im Allgemeinen noch gut mit heimischen Kräutern und ihren vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten auskannten, ist uns dieses Wissen heutzutage weitgehend verloren gegangen. In den letzten Jahren gibt es allerdings einen Trend zurück zur Kräuterkunde. Wir wandern zu den Pflanzen, Bäumen und Naturphänomenen rund um Thaining. Hier erfahren Sie viel Wissenswertes über Wirkungen und Erkennungsmerkmale der Heilpflanzen. Die Wanderung dauert ca. zweieinhalb Stunden. Die Teilnehmer sollten gut zu Fuß sein, gutes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung tragen. Wir treffen uns vor der Raiffeisenbank in Thaining. Die Rückfahrt vom Windachspeicher wird organisiert. In der Kursgebühr sind Fahrtkosten von 2,00 EUR enthalten.
Samstag, 4.10.2014, 13.00–17.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 16,50 EUR, Ort: Thaining, Leitung: Petra Krafsig

SUZAN'S BLICKFANG | NOA NOA
Vorderer Anger 280 · Landsberg/Lech · www.blickfang-noanoa.de

Von Amtshaftpflicht- bis Zahnzusatzversicherung
HUK-COBURG Aus Tradition günstig
Vertrauensmann Heinz Beyerl
Stagurastr. 1, 86911 Dießen
Tel. 08807/7506
www.huk.de

5613H Herbstliche Wasservögel am Ammersee-Südende

Vogelkundliche Exkursion im Rahmen des „EuroBirdwatch 2014"
Die Vogelfreistätte „Ammersee-Südufer" wird von vielen verschiedenen Vogelarten als Brut-, Rast- oder Überwinterungsgebiet genutzt. Bei der naturkundlichen Führung haben Sie die Möglichkeit, verschiedene dieser Zugvögel mit Fernrohren zu beobachten und kennen zu lernen.
Bitte mitbringen: Fernglas, Bestimmungsbücher (falls vorhanden), wetterfeste Kleidung
Samstag, 4.10.2014, 8.30–11.30 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 3,00 EUR, Treffpunkt: Parkplatz an der Ammerbrücke zwischen Fischen und Dießen, Leitung: Gebietsbetreuung Ammersee

5614H Gefiederte Wintergäste

Das Wasservogelreservat am Ammersee-Südende
Die Vogelfreistätte „Ammersee-Südufer" ist ein wichtiges Rast- oder Überwinterungsgebiet für viele verschiedene Wasservogelarten. Bei der naturkundlichen Führung haben Sie die Möglichkeit, einige dieser Arten, wie z. B. Reiher- oder Tafelente, mit Fernrohren zu beobachten und kennen zu lernen.
Bitte mitbringen: Fernglas, Bestimmungsbücher (falls vorhanden), wetterfeste Kleidung
Samstag, 8.11.2014, 9.00–12.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 3,00 EUR, Treffpunkt: Parkplatz an der Ammerbrücke zwischen Fischen und Dießen, Leitung: Gebietsbetreuung Ammersee

5701 Weihnachtszauber, Lichterglanz – Aktuell zu Weihnachten!

Die Krippensammlung des Bayerischen Nationalmuseums
Von wertvollen Fatschen-Kinderln über feine Münchner Krippen-Schnitzkunst bis hin zu italienischen Großkrippen: Das Bayerische Nationalmuseum besitzt eine riesige Krippensammlung mit Weltruf. Lassen wir uns in der Weihnachtszeit verzaubern von den romantischen Krippen und den phantastischen Geschichten, die über ihre Entstehung und Konservierung erhalten sind.
Bayernticket gilt auch für München Innenstadt. Der Eintritt ist extra an der Kasse zu bezahlen.
Donnerstag, 18.12.2014, 15.30–17.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 8,50 EUR, Ort: München, Foyer des Nationalmuseums, Prinzregentenstraße 3, Leitung: Petra Rhinow M.A.

6701 Zu Besuch bei König Ludwig

Ein Ausflug nach München, die Höfe der Residenz, ins Cuvillies Theater und den Hofgarten für Familien mit Kindern ab 6 Jahren
Was machte König Ludwig den ganzen Tag? Was gabs beim König zu essen? Wir besuchen den Märchenkönig Ludwig II in seiner Residenz. Wir lernen das wunderschöne goldene Theater in der Residenz kennen und schauen uns an, wo König Ludwig seinen berühmten Dachgarten hatte. Viele Geschichten aus Ludwigs Leben begleiten uns durch seine Welt. Und wenn Sie schon in München sind, können Sie im Anschluss an die Führung den weihnachtlichen Lichterglanz genießen und sich auf einem der Münchner Christkindlmärkte eine Bratwurst schmecken lassen! Die Gebühr für Kinder beträgt 6,00 EUR.
Der Eintritt für die Erwachsenen ist extra an der Kasse zu bezahlen.
Samstag, 13.12.2014, 16.00–17.30 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 8,50 EUR, Ort: München, Treffpunkt vor der Feldherrenhalle/ Odeonsplatz, Leitung: Petra Rhinow M.A.

5703 Frauenabend – Ausgehen in München

Für Damen ab 30
Waren Sie schon länger nicht mehr aus? Hätten Sie Lust, schöne Bars kennenzulernen? Wo kann Frau am Abend schön ausgehen, etwas trinken, sich amüsieren? Und das alles gepflegt, elegant oder gemütlich leger? Auch wenn man keine 20 mehr ist? München bietet jede Menge schöner Lokale und Clubs. Wir streifen durch die Altstadt und schnuppern nächtliche Ausgeh-Luft.
Dienstag, 21.10.2014, 19.00–20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 12,00 EUR, Ort: München, Treffpunkt: Fischbrunnen am Marienplatz, Leitung: Petra Rhinow M.A.

5704 Die Maxvorstadt – Ausgehen und Kultur genießen

NEU

Ein Spaziergang vom Odeonsplatz in die Maxvorstadt führt uns vorbei an neuen Restaurant-Konzepten und schönen Lokalen ins Museumsviertel München. Neben Ausgehtipps erhalten Sie bei dieser Tour einen Überblick über die Sammlungen und historischen Hintergründe zu diesem klassischen und doch jungen und lebhaften Viertel.
Dienstag, 14.10.2014, 18.45–20.15 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 12,00 EUR, Ort: München, Treffpunkt: vor der Feldherrenhalle am Odeonsplatz, Leitung: Petra Rhinow M.A.

5707 Es lebe der Zentralfriedhof – in der Isarvorstadt.

Ein Gottesacker erzählt von sich und von Menschen, die in München Geschichte schrieben

Einst lag der Südliche Friedhof vor den Toren der Stadt. Als Pestfriedhof errichtet wurde er zum Zentralfriedhof für München. Viele der Grabdenkmäler der mehr oder weniger berühmten Toten erzählen uns die Geschichte der letzten Jahrhunderte. Als Staatsminister, Naturwissenschaftler, Mediziner, Techniker und Architekten oder Künstler haben sie das Leben in München und Bayern bestimmt und verändert. Von der Geschichte des „Freithofs", dem Leben einiger ausgewählter Prominenter, die dort bestattet wurden, und den mühsamen Arbeiten der Grabsteininstandsetzungsmaßnahmen, erfahren wir bei einem Rundgang durch den Friedhof. Treffpunkt: Alter Südlicher Friedhof an der Thalkirchnerstraße, Am Stephansplatz, ca. 350 m (4 Min.) vom Sendlinger-Tor-Platz entfernt.
Samstag, 8.11.2014, 13.00–15.30 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 15,00 EUR, Ort: München, Am Stephansplatz, Leitung: Heinrich Ortner

5800H Wildnistraining für Jugendliche und Erwachsene (ab 16 Jahren), die die Natur aus größtmöglicher Nähe erleben wollen

An diesem Wochenende wird ein reichhaltiges Programm quer durch die ganze Palette des Überlebens geboten: das Zurechtkommen mit einfachsten Hilfsmitteln im Freien und das Orientieren in der Wildnis. Höhepunkte dabei sind: behelfsmäßige Unterkünfte bauen, Nahrungsbeschaffung (auch Fische fangen), „Erste-Hilfe-Extrem", Fallenbau, Feuerentfachen, traditioneller Bogenbau und Bogenschießen, Orientieren bei Tag und Nacht, Abseil- und Klettertechniken, Methoden zum Überqueren von Gewässern. Voraussetzung ist ein Mindestalter von 16 Jahren (unter 18 Jahren mit Einverständniserklärung der Eltern) und körperliche Gesundheit; eine besonders gute Kondition ist allerdings nicht erforderlich. Die Kursbeschreibung wird ca. drei Wochen vor Beginn verschickt. Mehr unter www.natur-erfahren-lernen.de!
Veranstalter ist die Firma H. Bach, Natur-Erfahren-Lernen; die vhs tritt nur als Vermittler auf. Es gelten die AGB des Veranstalters.
Anmeldeschluss und letzte Möglichkeit zu stornieren ist der 26.09.14, auch danach können Anmeldungen auf Anfrage noch angenommen werden.
Schlafsack, Isomatte, Becher, Geschirr, Besteck, scharfes Taschenmesser, gute Taschenlampe mit Ersatzbatterie, Sport- und Regenbekleidung, feste Schuhe, Turnschuhe, Socken, Badesachen, Waschzeug.

www.suzans.de
SUZAN'S
mode & zeitgeist
Vorderer Anger 282 | Landsberg/Lech

Freitag, 10.10.2014, 17:00 Uhr bis Sonntag, 12.10.2014,12:00 Uhr, Gebühr: 195,00 EUR, Ort: Bayerischer Wald, Viechtach, Naturcamp Mieshäusl, Leitung: Hajo Bach

5801H Wildnistraining für Jugendliche und Erwachsene (ab 16 Jahren), die die Natur aus größtmöglicher Nähe erleben wollen

Beschreibung siehe Kurs Nr. 5800H
Anmeldeschluss und letzte Möglichkeit zu stornieren ist der 24.10.14, auch danach können Anmeldungen auf Anfrage noch angenommen werden.
Freitag, 7.11.2014, 17.00 Uhr bis Sonntag, 9.11.2014, 12.00 Uhr, Gebühr: 195,00 EUR, Ort: Bayerischer Wald, Viechtach, Naturcamp Mieshäusl, Leitung: Hajo Bach

5802H Wildnistraining für Jugendliche und Erwachsene (ab 16 Jahren), die die Natur aus größtmöglicher Nähe erleben wollen

Beschreibung siehe Kurs Nr. 5800H
Anmeldeschluss und letzte Möglichkeit zu stornieren ist der 02.01.15, auch danach können Anmeldungen auf Anfrage noch angenommen werden.
Freitag, 16.1.2015, 17.00 Uhr bis Sonntag, 18.1.2015, 12:00 Uhr, Gebühr: 195,00 EUR, Ort: Bayerischer Wald, Viechtach, Naturcamp Mieshäusl, Leitung: Hajo Bach

5803H Wildnistraining für Jugendliche und Erwachsene (ab 16 Jahren), die die Natur aus größtmöglicher Nähe erleben wollen

Beschreibung siehe Kurs Nr. 5800H
Anmeldeschluss und letzte Möglichkeit zu stornieren ist der 16.01.15, auch danach können Anmeldungen auf Anfrage noch angenommen werden.
Freitag, 30.1.2015, 17.00 Uhr bis Sonntag, 1.2.2015, 12:00 Uhr, Gebühr: 195,00 EUR, Ort: Bayerischer Wald, Viechtach, Naturcamp Mieshäusl, Leitung: Hajo Bach

5805 Werde zum Pfeil! Abenteuer Traditionelles Bogenschießen

Traditionelles Bogenschießen ist die Konzentration auf das Wesentliche. Die Schützen verzichten dabei bewusst auf unnötig komplizierte und technische Ausrüstung. Das Wechselspiel zwischen dem Spannen und Lösen der Sehne dient der Stärkung von Körper, Geist und Seele. Ruhe, Konzentration und das Finden der eigenen Mitte sind Weg und Ziel zugleich bei dieser ursprünglichsten Art des Schießens und somit ein idealer Ausgleich zu unserem oft ruhelosen Alltag. Sie werden überrascht sein, wie gut Sie sich auf Ihr Gefühl, Ihren Körper, Ihre Sinne und Ihre Instinkte verlassen können! Die Materialgebühr in Höhe von 15,00 EUR ist direkt an den Kursleiter zu entrichten.
Samstag, 8.11.2014, 9.00–16.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: Kinsau, Bahnhofstr. 9, westlich der B17, Abzweigung Fa. ASK/Veolia, Leitung: Rupert Linder

REISEN

5901 Eine Reise nach Genf mit Besichtigung des CERN und der UNO

Eingebettet zwischen nahen Alpengipfeln und dem Hügelzug des Juras liegt die französischsprachige Stadt Genf. Genießen Sie die Fahrt von Ihrem Wohnort durch die malerischen Berge der Schweiz. In Genf besuchen Sie gemeinsam die UNO und erfahren bei einer kompetenten Führung alles Wissenswerte über die Vereinten Nationen und deren zweiten Hauptsitz. Frisch gestärkt am Frühstücksbuffet starten wir am zweiten Tag nach Meyrin, um an einer Führung durch das CERN der europäischen Organisation für Kernforschung teilzunehmen. Am CERN wird physikalische Grundlagenforschung betrieben, insbesondere wird mit Hilfe großer Teilchenbeschleuniger der Aufbau der Materie erforscht. Am Nachmittag können Sie sich dem Stadtrundgang durch Genf anschließen (Zusatzkosten 15,00 EUR p. P.). Mit vielen interessanten Eindrücken treten Sie am dritten Tag die Heimreise an. Weitere Informationen erhalten Sie in der vhs-Geschäftsstelle. Die vhs tritt nur als Vermittler auf, Veranstalter ist die Firma Menschingreisen. Anmeldeschluss: Ende Januar 2015
Freitag, 13.3.2015 bis Sonntag, 15.3.2015, Gebühr: 385,00 EUR, Leitung: Mensching Reisen

Grundbildung

6350 Legasthenie/Dyskalkulie Stammtisch

Der Legasthenie/Dyskalkulie Gesprächskreis Landsberg lädt zum Informations- und Erfahrungsaustausch alle interessierten Eltern, Pädagogen und Therapeuten recht herzlich ein. Kontaktadressen: Ulrike Cotterli, Alte Bergstr. 455 d, 86899 Landsberg am Lech, Tel.: 08191/46942, Helen Wolframm, Geierstr. 9, 86899 Landsberg am Lech, Tel.: 08191/941434.
Freitag, 7.11.2014, 18.00–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: keine, Ort: Landsberg, Gasthaus Schafbräu, Hinterer Anger 338, Leitung: Ulrike Cotterli

6101 Alpha + Besser lesen und schreiben

Lernen Sie lesen, schreiben und rechnen. Lernen Sie, wie man den Computer dazu nutzen kann. Lernen Sie durch Lernbegleitung und durch persönlichen Unterricht in einer Gruppe. Sie haben dadurch bessere Chancen im Beruf. Sie erreichen mehr Selbstständigkeit im Alltag. Wenn Sie sich für den Kurs interessieren, rufen Sie uns Mittwoch- oder Freitagnachmittag an: Telefonnummer 0172 8963706 oder 08191 128 110.
Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Antonie Gumpinger, Bibiana Reinelt B.A.

IHR PREMIUM REGALFLOHMARKT
flohQUADRAT
www.floh-quadrat.de
Täglich Flohmarkt
in Landsberg !!

2100 Integrationskurs Deutsch

Am 1. Januar 2005 trat das neue Zuwanderungsgesetz in Kraft. Ein Kernelement dieses Gesetzes bilden die so genannten Integrationskurse. In diesen Kursen können Ausländer und Spätaussiedler Deutsch lernen oder ihre Deutschkenntnisse vertiefen. Die Kurse sind unterteilt in insgesamt 6 Module, 3 Basismodule und 3 Aufbaumodule mit je 100 Unterrichtsstunden (Anfänger bis zur Mittelstufe B1). Anschließend vermittelt ein Orientierungskurs die wichtigsten Kenntnisse zur deutschen Kultur und Landeskunde. Die Integrationskurse schließen mit einer Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer" ab. Die vhs Landsberg bietet die Kurse jeweils an drei Vormittagen oder drei Nachmittagen pro Woche an. Wann der nächste Integrationskurs beginnt, erfahren Sie unter der Telefonnummer 08191 128 113. Sie können sich auch zu einer Einstufungsberatung in der vhs anmelden. Wenn Sie die Voraussetzungen erfüllen, bezuschusst das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge die Teilnahme am Kurs. Sie bezahlen in diesem Fall nur 120,00 € für ein Modul. Ob Sie die Berechtigung haben, an einem Integrationskurs Deutsch teilzunehmen, erfahren Sie bei der Ausländerbehörde im Landratsamt oder beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge. Dort erhalten Sie auch den Berechtigungsschein. Mit diesem Berechtigungsschein können Sie sich in der vhs anmelden.

2151 Bewerbungstraining in einfachem Deutsch

Der Kurs richtet sich an alle, die nicht perfekt Deutsch können und vermittelt Kenntnisse rund um die Bewerbung in Deutschland: Wie suche ich nach passenden Stellenangeboten? Wie wird der Lebenslauf formal und inhaltlich aufgebaut? Wie formuliere ich das Bewerbungsschreiben? Was sollte ich im Bewerbungsgespräch beachten? Diese und weitere Themen werden im Kurs anhand von praktischen Übungen erarbeitet, so dass Sie zum Schluss eine komplette Bewerbungsmappe haben, mit der Sie sich künftig bewerben können.
Materialien werden im Rahmen des Kurses bereitgestellt. Samstag, 4.10.2014, 10.00–17.00 Uhr, Samstag, 11.10.2014, 10.00–17.00 Uhr, Samstag, 18.10.2014, 10.00–17.00 Uhr, 1 Stunde Mittagspause, Gebühr: 80,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Stanislava Kirschner

2152 Deutsch in Alltag und Beruf A1

Ein Kurs für Deutschlerner mit geringen Deutschkenntnissen, die ihre sprachlichen Kompetenzen in Situationen des Alltags wie auch im Arbeitsleben verbessern und dadurch mehr Sicherheit in ihrer Kommunikation gewinnen möchten.
Die Arbeitsunterlage wird zu Kursbeginn bekanntgegeben.
Samstag, 22.11.2014, 10.00–13.00 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 100,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: Stanislava Kirschner

2150 Deutsch in Alltag und Beruf A2-B1

Ein Kurs für Deutschlerner, die ihre sprachlichen Kompetenzen in Situationen des Alltags wie auch im Arbeitsleben verbessern und dadurch mehr Sicherheit in ihrer Kommunikation gewinnen möchten.
Wir arbeiten mit einem Lehrbuch, vertiefen die Grammatikkenntnisse und lernen, am Computer online-Übungsprogramme selbständig zu nutzen.
Freitag, 10.10.2014, 18.30–21.00 Uhr, 13 Abende, Gebühr: 108,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: Monika Semin

1101 Erste Schritte am PC/Laptop – Computer Grundwissen

Sie erhalten eine Einführung in die Bedienung eines PC für alle, die bisher noch nicht mit Computern gearbeitet haben. Sie lernen die wichtigsten Begriffe kennen und üben das Eingeben, Speichern und Drucken von Daten anhand einfacher Übungen. Außerdem erhalten Sie Schritt für Schritt eine erste Einführung in das Betriebssystem Windows 8.1. Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt. Die Unterschiede zu Windows 7 fließen im Kurs mit ein.
Mittwoch, 8.10.2014, 18.30–21.30 Uhr, Montag, 13.10.2014, 18.30–21.30 Uhr, Mittwoch, 15.10.2014, 18.30–21.30 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 74,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Andreas Bahmann

1112 EDV-Grundlagen (50+ und Senioren)

Erste Schritte mit Betriebssystem Windows
Sie wollen das Computern kennen lernen? Sie erlernen in diesem Kurs den stressfreien Umgang mit dem Computer und werden mit den wichtigsten Hand- und Grundbegriffen vertraut: Betriebssystem Windows als absolute Basis, das strukturierte Verwalten von Ordnern und Dateien, Handhabung von CDs und DVDs sowie USB-Sticks, speichern von kleinen Dokumenten und Bildern wie auch der Korrektur von Dokumenten.
Montag, 29.9.2014, 8.30–11.30 Uhr, Mittwoch, 1.10.2014, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 6.10.2014, 8.30–11.30 Uhr, Mittwoch, 8.10.2014, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 13.10.2014, 8.30–11.30 Uhr, Mittwoch, 15.10.2014, 8.30–11.30 Uhr, 6 Vormittage, Gebühr: 130,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Werner Michel

2203 Englisch A1

Sie werden spielerisch an die englische Sprache herangeführt und lernen, wichtige Alltagssituationen auf Englisch zu meistern. Abwechslungsreiche Rollenspiele und Übungen ermöglichen einen lebendigen Unterricht und motivieren Sie zum Englischsprechen. Für Lerner mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: next A1, ab Lektion 3.
Montag, 29.9.2014, 11.00–12.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Angela Guthmann

junge vhs

6300 Benjamin und sein wundersames Erbe.

Benjamin ist auf den ersten Blick ein ganz normaler Junge. Was er lange selbst glaubt, bis ihm unerklärliche Dinge widerfahren. Mit der Zeit findet er heraus, dass er ein Feenmeister ist. Nicht nur das, er hat auch eine besondere Aufgabe. Er muss seine Mutter aus den Fängen der schwarzen Fee Araxa befreien. So begibt er sich mit seinem besten Freund Max und seiner kleinen Schmetterlingsfreundin Bim in die aufregenden Abenteuer. Erleben Sie diese Autorenlesung als ein besonderes Familienevent. Lassen Sie sich in eine andere Welt entführen und überzeugen Sie sich davon, wie lecker eine Lesung sein kann. Genießen Sie den fließenden Übergang von Fantasie und Realität und freuen Sie sich auf den anschließenden Gesprächsstoff. In einer kleinen Pause reichen wir Benjamins-Eistee, Benjamins-Pesto auf Ciabatta und Benjamins-Bonbons.
Sonntag, 18.1.2015, 15.00–16.30 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 6,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Dragana Thibaut

ABENTEUER KINDERWELT

AbenteuerKinderWelt ist ein speziell entwickeltes Konzept zur ganzheitlichen Förderung von Kleinkindern. Gezielt werden alle Sinne und Kompetenzen angesprochen und altersgerecht gefördert.
In den AbenteuerKinderWelt-Kursen werden wir tasten, fühlen, riechen, schmecken und begreifen. Auf spielerische Weise unterstützen wir das Sozial- und Emotionalverhalten der Kinder sowie ihre sprachliche, motorische, kreative, bildnerische und musikalische Entwicklung. Neben unterschiedlichen Materialien und Requisiten stehen auch Mal- und Klanggeschichten, sowie Kleininstrumente zur Verfügung. In den Gruppenstunden werden wir gemeinsam mit den Kindern singen, spielen, basteln, tanzen, zuhören, Stille erfahren und vor allem viel Spaß haben. Mehr unter www.abenteuerkinderwelt.de.

6400 AbenteuerKinderWelt

Infoabend
AbenteuerKinderWelt ist ein speziell entwickeltes Konzept zur ganzheitlichen Förderung von Kleinkindern. Gezielt werden alle Sinne und Kompetenzen angesprochen und altersgerecht gefördert.
In den AbenteuerKinderWelt-Kursen werden wir tasten, fühlen, riechen, schmecken und begreifen. Auf spielerische Weise unterstützen wir das Sozial- und Emotionalverhalten der Kinder sowie ihre sprachliche, motorische, kreative, bildnerische und musikalische Entwicklung. Neben unterschiedlichen Materialien und Requisiten stehen auch Mal- und Klanggeschichten sowie Kleininstrumente zur Verfügung. In den Gruppenstunden werden wir gemeinsam mit den Kindern singen, spielen, basteln, tanzen, zuhören, Stille erfahren und vor allem viel Spaß haben. Mehr unter www.abenteuerkinderwelt.de
Freitag, 19.9.2014, 20.00–22.00 Uhr, 1 Abend, keine Gebühr, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Michaela Kandler

6401 AbenteuerKinderWelt (Geburtsmonate von 08/2010–12/2011)

Donnerstag, 2.10.2014, 16.00–17.30 Uhr, 15 Nachmittage, Gebühr: 109,50 EUR, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Michaela Kandler

KLANGRAUM
UNTERRICHT UND VERKAUF VON
DIDGERIDOOS UND NATURINSTRUMENTEN
• Djemben • Schamanentrommeln
• Kleinpercussion • Seminare
Am Ammersee
www. didgeridoo-spiel.de
JAYA PETERS
Bergstr. 5, 86911 Diessen
Tel.: 0 81 96 / 9 98 62 07, Mobil: 01 75 / 2 44 37 24

6402 AbenteuerKinderWelt (Geburtsmonate von 05/2013–11/2013)

Mittwoch, 1.10.2014, 9.30–11.00 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 109,50 EUR, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Michaela Kandler

6403 AbenteuerKinderWelt (Geburtsmonate von 05/2013–11/2013)

Am 22.12.2014 findet kein Kurs statt.
Montag, 29.9.2014, 9.30–11.00 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 109,50 EUR, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Michaela Kandler

6404 AbenteuerKinderWelt (Geburtsmonate von 12/2012–05/2013)

Donnerstag, 2.10.2014, 9.30–11.00 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 109,50 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Michaela Kandler

6405 AbenteuerKinderWelt (Geburtsmonate von 12/2012–05/2013)

Freitag, 10.10.2014, 9.30–11.00 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 109,50 EUR, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Michaela Kandler

6406 AbenteuerKinderWelt (Geburtsmonate von 5/2012–11/2012)

Am 23.12.2014 findet kein Kurs statt.
Dienstag, 30.9.2014, 9.30–11.00 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 109,50 EUR, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Michaela Kandler

FREIZEIT

6500 Kochen in der bunten Jahreszeit, Kinder-Kochkurs (5–9 Jahre)

Der Zauber dieser bunten Jahreszeit wird mit tollen Rezepten ergänzt. Der leckere Geruch einer heißen Suppe und der verführerische Duft eines selbstgemachten Kuchens. Wem läuft da nicht das Wasser im Mund zusammen? Jeder darf mal schnippeln, riechen und schmecken, um zu Hause die Speisen nachbereiten zu können. Die Lebensmittelgebühr in Höhe von 10,00 EUR ist in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Kochschürze sowie verschließbare Schüsseln und ein Getränk.
Samstag, 11.10.2014, 10.00–12.00 Uhr, Samstag, 18.10.2014, 10.00–12.00 Uhr, 2 Vormittage, Gebühr: 46,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Katalin Forgach-Kurucz

6501 „Hmmm, es duftet nach Plätzchen“, Kinder-Kochkurs (5–9 Jahre)

Bald ist Weihnachten, überall duftet es nach Plätzchen, so auch bei uns! Selbstgemachte Plätzchen schmecken am Besten, erst recht, wenn die Kinder selber mithelfen dürfen. Bei einer leckeren Tasse Kinderpunsch und Weihnachtsmusik geht’s los mit der Weihnachtsbäckerei. Die Lebensmittelgebühr in Höhe von 5,00 EUR ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Kochschürze und eine verschließbare Schüssel.

Samstag, 13.12.2014, 10.00–12.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 23,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Katalin Forgach-Kurucz

6601 ESCRIMA Stockkampf für Mädchen und Jungen ab 10 Jahren

Mehr als schlagen und kämpfen!

Wolltet Ihr schon immer mit speziellen ESCRIMA-Stöcken fair „kämpfen“, klopfen, werfen, achtsam sein, Euch behaupten, spielen, standfest sein, einen gemeinsamen Rhythmus finden? Dann ist der Schnupperkurs genau richtig für Euch! Die Arbeit mit den Stöcken gibt innere Kraft und Zutrauen in die eigene Stärke, fördert die beidhändige Koordination und Konzentration, das Rhythmusgefühl, Klarheit und Präsenz, die Achtsamkeit für sich und seine Trainingspartner und macht viel Spaß. Wir werden mit wechselnden Partnern und in der Gruppe Schlagfolgen (Katas) und Rhythmen ausprobieren und kleine Choreografien entwickeln.

Ihr benötigt keine Vorkenntnisse. In der Kursgebühr sind 3,00 EUR Stockleihgebühr enthalten.

Samstag, 31.1.2015, 10.00–13.00 Uhr, Samstag, 7.2.2015, 10.00–13.00 Uhr, 2 Vormittage, Gebühr: 25,50 EUR, Ort: Jugendzentrum, Spöttinger Str. 20, Leitung: Adrian Schmidt

3151 Shaolin Powertraining für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahre

Lernen Sie das Krafttraining der sagenumwobenen Shaolin Mönche kennen. Durch eine moderne Bewegungslehre für jedermann leicht zugänglich, stärkt das Shaolin-Powertraining Muskeln, Sehnen und Gelenke. Klassische Kraftübungen des Shaolin Kung Fu werden durch verschiedene Dehnungsübungen ergänzt. Dadurch wird eine passive, elastische Kraft entwickelt und das körperliche Wohlbefinden immens gesteigert. Alle Übungen arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht und können so in der Intensität individuell angepasst werden. Dadurch eignet sich Shaolin-Powertraining sowohl für Untrainierte als auch für Sportliche.

Freitag, 10.10.2014, 18.00–19.00 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts, Leitung: Daniel Comes

6602 Selbstverteidigung für Kinder (6–9 Jahre)

Hier lernen die Kinder spielerisch ihre Grenzen auszuloten und die Wirkung ihrer Kraft einzuschätzen. Durch das Trainieren konkreter Selbstverteidigungssituationen entwickeln die Teilnehmer Selbstbewusstsein und Durchsetzungsvermögen. Sie lernen, Schwächeren Rücksicht und Unterstützung entgegenzubringen. Besonderer Wert wird auf situationsgerechten und verhältnismäßigen Einsatz der erworbenen Fähigkeiten gelegt. Beim Spielen und Toben verbessert sich das Körpergefühl und die Koordinationsfähigkeit.

Samstag, 4.10.2014, 9.00–12.00 Uhr, Samstag, 11.10.2014, 9.00–12.00 Uhr, 2 Vormittage, Gebühr: 23,50 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum, Leitung: Daniel Comes

6603 Kreative Bewegungsförderung für Kinder ab 5 Jahren

Wie bewegt sich das Meer? Wie fliegt ein Adler? Wie pocht die Erde? Wir lassen uns von Musik, Spielen und Geschichten inspirieren und zu vielfältigen Bewegungen und kreativem Tanz anregen. Spielerisch wird die motorische Entwicklung, der Bewegungsfluss, das individuelle Bewegungs- und Ausdrucksverhalten und die Koordination gefördert. Die Kinder lernen ihren Körper wahrzunehmen und sich zu entspannen. Wir bewegen uns barfuß, in Stoppersocken oder Schläppchen.

Montag, 6.10.2014, 14.30–15.30 Uhr, 6 Nachmittage, Gebühr: 29,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum, Leitung: Maria Augustin

FÜHRUNGEN UND AUSFLÜGE FÜR FAMILIEN

6701 Zu Besuch bei König Ludwig

Ein Ausflug nach München, die Höfe der Residenz, ins Cuvillies Theater und den Hofgarten für Familien mit Kindern ab 6 Jahren

Was machte König Ludwig den ganzen Tag? Was gabs beim König zu essen? Wir besuchen den Märchenkönig Ludwig II in seiner Residenz. Wir lernen das wunderschöne goldene Theater in der Residenz kennen und schauen uns an, wo König Ludwig seinen berühmten Dachgarten hatte. Viele Geschichten aus Ludwigs Leben begleiten uns durch seine Welt. Und wenn Sie schon in München sind, können Sie im Anschluss an die Führung den weihnachtlichen Lichterglanz genießen und sich auf einem der Münchner Christkindlmärkte eine Bratwurst schmecken lassen! Die Gebühr für Kinder beträgt 6,00 EUR.

Der Eintritt für die Erwachsenen ist extra an der Kasse zu bezahlen.

Samstag, 13.12.2014, 16.00–17.30 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 8,50 EUR, Ort: München, Treffpunkt vor der Feldherrenhalle/ Odeonsplatz, Leitung: Petra Rhinow M.A.

6701H Führung im Tierpark Hellabrunn für Familien mit Kindern (6–14 Jahre)

Nach Schließung der Tore: Der Tierpark am Abend

Die Besucherströme sind verschwunden und im Tierpark kehrt Ruhe ein. Viele Tiere ändern nun plötzlich ihr Verhalten, manche sind vielleicht jetzt erst sichtbar, weil sie sich vor dem Trubel versteckt hielten. Bei dieser Führung wirst Du an einige interessante Plätze geführt und wirst exklusive Highlights erleben. Ein neues Tierpark-Erlebnis abseits des Publikumsbetriebs.

Die letzte Möglichkeit zu stornieren ist der 11.10.14.
Ermäßigte Gebühr für Kinder: 15,00 EUR inkl. Eintritt
Samstag, 18.10.2014, 18.00–19.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 19,50 EUR, Ort: München, Tierpark Hellabrunn, Treffpunkt: Kasse am „Flamingoeingang“, Leitung: Tierpark Hellabrunn

6702 Ferstl-Tanne, „Zitronenbaum“ und der Herr Eichkater

Wald-Erlebnis-Führung für Eltern mit Kindern (6–10 Jahre)

Bei einer Wanderung durch die lauschigen Buchenwälder des Landsberger Stadtwaldes nahe Schwifting machen wir ein lustiges Tierrätsel und der Herr Eichkater zeigt uns die Ferstl-Tanne und den „Zitronenbaum“. Brotzeit nicht vergessen! Die Führung hat eine Streckenlänge von ca. 3 km. Da teilweise unwegsames Gelände durchquert wird, ist die Mitnahme von Kinderwägen o. ä. leider nicht möglich. Bei starkem Regen oder Wind wird die Führung um eine Woche verschoben. Im Zweifelsfall bitte beim Führungsleiter nachfragen, Mobiltelefon 0176/59 35 8112! Der Lageplan wird nach Anmeldung zugesandt. Die Gebühr für Kinder bis 10 Jahre beträgt 15,00 EUR.

WALD-Wundermeilen

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Brotzeit, eventuell Sitzunterlage

Sonntag, 12.10.2014, 14.00–17.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 20,00 EUR, Ort: Weiler Stillern, östlich von Schwifting und südlich der A96, Leitung: Oliver Brüßler

6703 Einmal Prinzessin! – In Schloss Nymphenburg

Der Traum für kleine Mädchen ab 4 Jahren mit ihren Eltern oder Großeltern

Einmal Prinzessin sein in einem richtigen Schloss! Eine Hofdame wird die Gäste empfangen und eine kleine Prinzessin nach der Mode früherer Zeiten kleiden: Ein Reifrock, ein Mieder, ein wallender Rock gehören ebenso zu einer kleinen Prinzessin, wie gepudertes Haar, Parfüm und ein wenig Schminke. Die Gäste erhalten einen kleinen Lehrgang in feinem Benehmen und erfahren, wie man sich früher die Zähne putzte. Wir lernen dabei die wunderschönen Räume in Schloss Nymphenburg kennen und erfahren, wie es war, eine richtige Prinzessin zu sein. Die Gebühr für Kinder beträgt 6,00 EUR zzgl. Eintritt.

Sonntag, 21.12.2014, 11.30–13.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 8,50 EUR, Ort: München, Schloss Nymphenburg, Treffpunkt: vor dem Museumsshop, Leitung: Petra Rhinow M.A.

6703H Seekajak am Ammersee – für Anfänger ab 12 Jahren

Das Seekajakfahren erfreut sich im 5-Seenland immer größerer Beliebtheit. In diesem Kurs erlernen Sie Schritt für Schritt auf unterhaltsame Art die richtige Paddeltechnik und den Umgang mit einem Seekajak. Nach der Einweisung paddeln wir gemeinsam eine erste Rundtour über den See. Von Stegen aus geht es nach Schondorf, Buch und wieder zurück. Unsere Seekajaks gibt es in zwei Variationen: mit Luke zum reinsetzen und als „Sit on Top" mit mehr Beinfreiheit zum oben draufsetzen. Seekajak-Fahren kann jeder schnell und leicht erlernen, Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Die gesamte Ausrüstung wird gestellt. Weitere Informationen über Treffpunkt, Kleidung und Verpflegung werden Ihnen vor Kursbeginn zugesandt.

Die VHS tritt lediglich als Vermittler auf, Veranstalter ist die Firma River-Tours. Es gelten die AGBs des Veranstalters.

Samstag, 27.9.2014, 9.00–13.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 49,00 EUR, Treffpunkt: Stegen, Uferpromenade, Leitung: Michael Becking

6705U Führung in den Herbstferien: Auge in Auge, Zahn an Zahn

Führung mit einem echten Dino (6–12 Jahre)

Bei dieser Sonderführung durch das Paläontologische Institut in München gibt es die einmalige Gelegenheit, diesen faszinierenden Urzeit-Wesen einmal leibhaftig gegenüberzustehen und von einer echten „Dinoforscherin" alles über das Leben und Sterben von T. Rex oder Triceratops zu erfahren. Im Anschluss an die Führung können die Kinder unter Anleitung selbst einen Dinosaurier gestalten.

Montag, 27.10.2014, 10.30–12.30 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 7,00 EUR, Ort: München, Paläontologisches Institut, Luisenstr. 37, Leitung: Andrea Koch-Hillmaier

6706U Führung in den Herbstferien

Auf den Spuren von Säbelzahntiger, Mammut und Neandertaler Für Kinder von 6–12 Jahren

Bei dieser Sonderführung durch das Paläontologische Institut in München gibt es die einmalige Gelegenheit, den faszinierenden und imposanten Tieren der Eiszeit gegenüberzutreten. Die Kinder können einen echten Säbelzahntiger und Höhlenbären bestaunen und erfahren dabei alles über die besonderen Lebensumstände dieser eindrucksvollen Tiere. Ebenso wird anhand von Skelett-Teilen des Neandertalers auch das Leben unseres nächsten menschlichen Verwandten erarbeitet. Im Anschluss an die Führung können die Kinder selbst ein „eiszeitliches Höhlenbild" gestalten.

Montag, 27.10.2014, 13.30–15.30 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 7,00 EUR, Ort: München, Paläontologisches Institut, Luisenstr. 37, Leitung: Andrea Koch-Hillmaier

6707 Mit der Taschenlampe auf Schatzsuche in der Burgruine

Nächtliche Schnitzeljagd für Eltern mit Kindern (8–12 Jahre)

Wer findet den nächsten Hinweis, der uns zum Schatz führt? Vielleicht laufen wir ein Stück im Dunkeln über die Wiesen und Felder, aber spätestens in der Burgruine brauchen wir unsere Taschenlampen, denn: Hier irgendwo muss der Schatz versteckt sein!

Bei starkem Regen oder Wind wird die Veranstaltung um eine Woche verschoben. Im Zweifelsfall bitte beim Dozenten, Mobiltelefon 0176/59 35 8112, nachfragen! Treffpunkt: Im Westerholz nördlich von Kaufering, auf Höhe Burgruine Haltenberg. Lageplan wird nach der Anmeldung zugesandt. Die Gebühr für Kinder bis 12 Jahren beträgt 15,00 EUR.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und ganz wichtig – Taschenlampen!

Samstag, 8.11.2014, 17.00–19.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 18,50 EUR, Ort: Westerholz, Leitung: Oliver Brüßler

MUSIKGARTEN

6800 Musikgarten – Gemeinsam musizieren (1 1/2–3 Jahre)

Dieser Kurs ist eine Möglichkeit für Kinder von 18 Monaten bis 3 Jahren zusammen mit einer Bezugsperson spielerischen Kontakt mit Musik in einer Gemeinschaft zu erleben. Wir wollen miteinander singen und mit Hilfe einfacher kindgerechter Instrumente aktiv musizieren sowie die Freude an der Musik genießen.

Mittwoch, 1.10.2014, 9.00–10.00 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 75,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts, Leitung: Beate Hoidn

6801 Musikgarten – Gemeinsam musizieren (1 1/2–3 Jahre)

Beschreibung siehe Kurs Nr. 6800

Mittwoch, 1.10.2014, 10.05–11.05 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 75,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts, Leitung: Beate Hoidn

PEKIP

6900 PEKIP

Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist ein gruppenpädagogisches Angebot für Eltern und ihre Babys im 1. Lebensjahr.

Ziel des PEKiP ist es,

- das Baby in seiner momentanen Situation und seiner Entwicklung wahrzunehmen, zu begleiten und zu fördern;
- die Beziehung zwischen dem Baby und seinen Eltern zu stärken und zu vertiefen;
- die Eltern in ihrer Situation zu begleiten und den Erfahrungsaustausch sowie die Kontakte untereinander zu fördern;
- dem Baby Kontakte zu Gleichaltrigen zu ermöglichen.

Im Mittelpunkt der Treffen stehen Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen, die dem Alter und der Entwicklung des Babys entsprechend ausgewählt werden.

In freundlicher anregender Atmosphäre erleben Mutter/Vater und Baby Freude am gemeinsamen Spiel und der intensiven Zeit.

10 x 1,5 Stunden inkl. einem Elternabend oder ein Väter-PEKiP; eine Verlängerung ist möglich.

Achtung: Es gibt keine Möglichkeit im VHS-Gebäude Kinderwägen abzustellen.
Die Kurse können im VHS-Gebäude oder in der Gynäkologie-Praxis Dr. Kähny-Giesen stattfinden.
Kosten: 115,00 €
Mitzubringen: 1 Badetuch
Kursleiterinnen: Vera Eder-Strasser, Martina Fuhrmann-Hüper, Renate Funk, Monika Prestele
Informationen, Beratung und Anmeldung zu allen PEKiP-Kursen:
Vera Eder-Strasser Tel. 0 89/12 19 17 60 oder per Mail:
pekip-team-landsberg@web.de
Neue Kurse beginnen laufend, Anmeldungen sind jederzeit möglich. Geschwister können leider nicht mitgebracht werden.
Für eine Anmeldung ist es immer notwendig, dass Sie sich zuerst unter oben genannter Telefonnummer oder E-Mail-Adresse melden. Daraufhin erhalten Sie Ihre Kursnummer und können sich dann bei der VHS zu Ihrem dem Alter Ihres Babys entsprechenden PEKiP-Kurs anmelden. Eine Anmeldung online über die Homepage der VHS Landsberg ist leider nicht möglich.
10 Vormittage, Gebühr: 115,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: N.N.

Aktiv im Alter

1112 EDV-Grundlagen (50+ und Senioren)

Erste Schritte mit Betriebssystem Windows
Sie wollen das Computern kennen lernen? Sie erlernen in diesem Kurs den stressfreien Umgang mit dem Computer und werden mit den wichtigsten Hand- und Grundbegriffen vertraut: Betriebssystem Windows als absolute Basis, das strukturierte Verwalten von Ordnern und Dateien, Handhabung von CDs und DVDs sowie USB-Sticks, speichern von kleinen Dokumenten und Bildern wie auch der Korrektur von Dokumenten.
Montag, 29.9.2014, 8.30–11.30 Uhr, Mittwoch, 1.10.2014, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 6.10.2014, 8.30–11.30 Uhr, Mittwoch, 8.10.2014, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 13.10.2014, 8.30–11.30 Uhr, Mittwoch, 15.10.2014, 8.30–11.30 Uhr, 6 Vormittage, Gebühr: 130,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Werner Michel

1114 EDV-Grundlagen (50+ und Senioren)

Erste Schritte mit Betriebssystem Windows
Beschreibung siehe Kurs Nummer 1112.
Montag, 12.1.2015, 8.30–11.30 Uhr, Mittwoch, 14.1.2015, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 19.1.2015, 8.30–11.30 Uhr, Mittwoch, 21.1.2015, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 26.1.2015, 8.30–11.30 Uhr, Mittwoch, 28.1.2015, 8.30–11.30 Uhr, 6 Vormittage, Gebühr: 130,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Werner Michel

1121 iPhone und iPad – ein gelungener Einstieg

Dieser Kurs will Ihnen Starthilfe für die Nutzung von iPhone oder iPad geben und die allerersten Schritte mit dem neuen Gerät erleichtern. Aus dem Inhalt des Kurses: Lernen Sie die Variationen der Geräte kennen; Nehmen Sie Ihr Gerät in Betrieb und passen Sie es Ihren persönlichen Bedürfnissen an; Lernen Sie die Handhabung des Geräts kennen; Erfahren Sie, wie Sie die iCloud richtig nutzen; Gewinnen Sie einen Überblick über die wichtigsten Anwendungen. Es stehen KEINE Geräte für die Teilnehmer zur Verfügung. Besitzer bringen bitte ihr eigenes iPhone oder iPad mit.
Samstag, 8.11.2014, 9.30–16.30 Uhr, 1 Samstag, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Jürgen Fabian

1301 Textverarbeitung (auch für 50+ und Senioren)

Word 2010 und Open Office Writer 4
In diesem Kurs lernen Sie anhand praxisnaher Beispiele mit Microsoft Word oder OpenOffice Writer Textdokumente zu erstellen und zu gestalten. Neben den Grundlagen lernen Sie nützliche Techniken für z.B. mehrseitige Texte, Aufzählungen oder integrierte Grafiken kennen. Sie können zum Kurs Ihren eigenen Laptop mitbringen. Darauf sollte aber eines der oben genannten Programme funktionsfähig installiert sein.
Montag, 1.12.2014, 8.30–11.30 Uhr, Mittwoch, 3.12.2014, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 8.12.2014, 8.30–11.30 Uhr, Mittwoch, 10.12.2014, 8.30–11.30 Uhr, 4 Vormittage, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Werner Michel

2215 Englisch für Junggebliebene A2-B1

Konversationskurs
Wir üben mit Spiel und Spaß das Englischsprechen in Alltagssituationen, alles was Sie auch für eine Reise gebrauchen können. Lehrbuch: Living English A2
Montag, 29.9.2014, 9.00–10.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Susan Margaret Mester

3101 Top Fit im Alter

Mit 66 Jahren da fängt das Leben an, mit 66 Jahren da hat man Spaß daran..., sang bereits Udo Jürgens und er hatte mit Sicherheit Recht. Diesen Spaß gilt es zu erhalten. Wenn Muskeln altern, schwinden sie nicht nur, dem Gewebe steht auch weniger Energie zur Verfügung. Mit regelmäßigem Training lassen sich Alterungsprozesse umkehren. Mit beschwingter Musik hält diese tänzerische Gymnastik den Körper elastisch, die Gelenke beweglich, Rücken und Bauchmuskeln werden gestärkt und damit die Körperhaltung verbessert. Die Gymnastik hilft, den Körper in Bewegung und im Gleichgewicht zu halten. Auch mit höherem Alter ist es nicht zu spät, in seine körperliche und geistige Fitness zu investieren und von der dazugewonnenen Vitalität und Lebensfreude zu profitieren.
Donnerstag, 25.9.2014, 9.15–10.15 Uhr, 11 Vormittage, Gebühr: 50,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts, Leitung: Margit Löffler

3102 Schwungvoll miteinander für Senioren

„Spaß an der Bewegung" heißt das Motto der auch für Einsteiger geeigneten Gymnastikstunden, die Ihnen zeigen werden, dass älter werden und ein gutes Körpergefühl sich keineswegs ausschließen.
Mittwoch, 1.10.2014, 14.00–15.00 Uhr, 10 Nachmittage, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum, Leitung: Gisela Galinski

3103 Fit ab 50

Mit dem Körper ist es im Grunde wie mit dem alten Rad im Keller: Unbewegte Teile rosten mit der Zeit, knacksen hie und da und mit der alten Pumpe ist auch kaum mehr Luft ins System zu bekommen. Mit ein bisschen Geduld und mit relativ wenig Aufwand weicht der Rost und mit der Luft stimmt´s auch wieder. Wir machen funktionelle Gymnastik

TEE-KESSEL
Vorderer Anger 279 · 86899 Landsberg · www.tee-kessel-landsberg.de · Tel. 0 81 91 / 5 09 95

mit Musik zur allgemeinen Kräftigung, Stretching, Wirbelsäulengymnastik, leichtes Herz-Kreislauf-Training sowie Gleichgewichts- und Koordinationsschulung.
Mittwoch, 1.10.2014, 15.00–16.00 Uhr, 15 Nachmittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Angelika Speckardt

3104 Fit ab 50

Beschreibung siehe Kurs 3103.
Montag, 29.9.2014, 9.30–10.30 Uhr, 15 Nachmittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts, Leitung: Angelika Speckardt

3105 Fit ab 60

Beschreibung siehe Kurs 3103.
Montag, 29.9.2014, 10.30–11.30 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts, Leitung: Angelika Speckardt

3106 Fit ab 60

Beschreibung siehe Kurs 3103.
Freitag, 10.10.2014, 10.00–11.00 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum, Leitung: Angelika Speckardt

3107 Fit ab 50 - NUR für Männer

Besser spät als nie: „Einer schwedischen Studie zufolge haben Männer, die erst im Alter von 50 Jahren mit Sport beginnen, die gleiche Lebenserwartung wie lebenslang aktive Männer" hieß es in einer auf der Website des British Medical Journal veröffentlichten Untersuchung. In diesem Kurs machen wir ein allgemeines Fitnesstraining mit Musik, das Männern ab 50 Jahren Spaß macht. Krafttraining, Stretching, Rückengymnastik, leichtes Herz-Kreislauf-Training sowie Gleichgewichts- und Koordinationsschulung.
Mittwoch, 1.10.2014, 16.00–17.00 Uhr, 15 Nachmittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Angelika Speckardt

3138 Zumba-Gold

Zumba Gold ist eine gemäßigte Variante von Zumba, geeignet für jedes Alter. Die Schrittfolgen sind einfacher und das Tempo der Musik ist langsamer. Gerade Anfänger haben zuweilen Schwierigkeiten, komplexeren Schrittkombinationen zu folgen. Alles nur eine Frage der Übung. Die aus lateinamerikanischen Rhythmen inspirierten Bewegungsabläufe sind ein Mix aus Merengue, Cha Cha, Bauchtanz, Flamenco und Tango. Zumba ist ein leichtes und effektives Training für Körper, Geist und Seele. Vorkenntnisse sind nicht nötig.
Montag, 29.9.2014, 10.00–11.00 Uhr, 12 Vormittage, Gebühr: 54,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum, Leitung: Aura Violeta Almeida Nassall

3205 Sanfte Rückenschule ab 50 Jahre

Beschreibung siehe Kurs 3203.
Mitzubringen sind: 1-2 Handtücher.
Donnerstag, 2.10.2014, 10.15–11.45 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum, Leitung: Karin Schmersow

3511 Sanftes Yoga für Ältere

In diesem Kurs lernen wir mit einfachen, gezielten Yogaübungen unseren gesamten Körper besser zu bewegen, zu dehnen und zu stretchen. Eine ausgewogene Haltung wird gefördert und die Wirbelsäule vor Abnutzung und Versteifung bewahrt. Yoga verbessert das Allgemeinbefinden, hilft gegen Stress, Unruhe und Schlafstörungen. Der Atem wird freier und fließender. Unsere „Lebensbatterie" wird aufgeladen, damit wir gesund und fit bleiben.
Dienstag, 30.9.2014, 9.30–11.00 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 101,00 EUR, Ort: Haus am Rossmarkt, Leitung: Margit Dittlein

3807 SOS aus dem Auge - chronische Augenerkrankungen verstehen, vorbeugen und behandeln

K

Altersbedingte Makuladegeneration (Ablagerungen in der Netzhaut mit zunehmendem Sehverlust), grauer Star (Linsentrübung) und Glaukom („grüner Star") sowie Netzhautschäden durch Diabetes sind auf dem Vormarsch. Insbesondere die altersbedingte Makuladegeneration entwickelt sich zu einer Art Volkskrankheit und ist in Deutschland die Hauptursache für Erblindung. Wie entstehen diese Erkrankungen? Welche Vorbeugemaßnahmen gibt es? Wie ist die schulmedizinische Behandlung durch den Augenarzt und welche ergänzenden Möglichkeiten bietet die Naturheilkunde?
Mittwoch, 12.11.2014, 19.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Angela Obermaier, Heilpraktikerin

4603 Arbeitskreis Seniorentheater „LechMimen"

Die Lust am Spielen haben wir seit unserer Kindheit in uns. Theater hat viel mit dieser Freude am Spiel zu tun. Wir möchten unsere Spielfreude wieder entdecken und ausleben. Durch Improvisation und praktisches Erproben werden wir u.a. Szenen entwickeln, Typen herausarbeiten, mit Dialogen und anderen Ausdrucksformen experimentieren. Das spielerische Selbst-Ausprobieren, den Entstehungsprozess mit Lust und Spaß zu erleben, das Ergebnis als gemeinsamen und persönlichen Erfolg genießen, das ist das Ziel.
Donnerstag, 25.9.2014, 15.00–17.00 Uhr, 12 Nachmittage, Gebühr: 25,00 EUR, Ort: Kolping Bildungswerk, Vereinssaal, Leitung: Franziska Dietrich

5106 Nicht mehr jung und noch nicht alt – vom Sinn des Älterwerdens

K

Älterwerden wird in Deutschland oft als Mangel angesehen, da alte Menschen ja keinen „materiellen" Profit mehr bringen. Diese Einstellung verstärkt die eigenen Ängste vor Krankheit und Unselbstständigkeit im Alter.
Doch haben Siebzigjährige bis zu viermal mehr Lebenserfahrung und Weisheit als Zwanzigjährige. Die Psychologie benennt fünf Faktoren, um im Alter jung zu bleiben: die Fähigkeit, sich zu wundern, sich freuen zu können, Humor zu haben, sich Ziele zu setzen und Neuem gegenüber interessiert zu bleiben. Nach C. G. Jung gewinnen erst in der zweiten Lebenshälfte tiefere Sinnfragen des Lebens und übergeordnete Werte an Bedeutung. Bei diesem Impulsvortrag erfahren Sie anhand wahrnehmungspräzisierender Fragestellungen (Focusing), wie Sie bewusster in der Gegenwart leben und Ihre eigenen lebensgeschichtlichen Erfahrungen als Ressource für eine erfüllende Zukunft akzeptieren und nutzen können.
Dienstag, 25.11.2014, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Dr. phil. Rainer Eggebrecht, Gesprächs- und Focusingtherapeut, Leiter des Instituts für Gesprächs- und Focusingtherapie (igf) (Weilheim, München, Berlin)

Schenken Sie Bildung.
Sie möchten jemanden etwas Besonderes schenken? Mit einem vhs-Gutsschein treffen Sie jeden Geschmack. Ob Fitness-Kurs, Universitätsvorlesung, Opernfahrt, Sprach- oder Kochkurs: Unsere Gutscheine können sowohl für die 600 jährlichen Angebote der Volkshochschule, als auch für alle Veranstaltungen der Theater- und Kulturgemeinde eingelöst werden. Gerne schicken wir Ihnen den Gutschein auch per Post zu (08191/664220).

TEE-KESSEL
Vorderer Anger 279 · 86899 Landsberg · www.tee-kessel-landsberg.de · Tel. 0 81 91 / 5 09 95

5304 Patientenverfügung, Vollmacht, Betreuungsverfügung

K

Unser Leben ist endlich, gewiss. Ungewiss ist, wann und wie wir sterben werden. Durch den Gebrauch des Selbstbestimmungsrechts können wir durch eine Patientenverfügung auf die letzte hilflose Phase Einfluss nehmen. Der Inhalt der Patientenverfügung und die medizinischen Zusammenhänge werden besprochen, und Sie werden mit der schriftlichen Form sowie der dazu notwendigen Vollmacht/Betreuungsverfügung vertraut gemacht. Im Anschluss daran werden Fragen beantwortet.
Mittwoch, 5.11.2014, 18.30–20.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Dr. Heinrich Grosse Kleimann

5305 Erben und vererben

K

Viele Menschen machen sich keine Gedanken, was im Todesfall mit ihrem Vermögen geschehen soll. Das kann Streit in der Familie und andere unerwünschte Folgen haben. Dieser Kurs beschäftigt sich mit den wichtigsten Fragen aus Sicht eines künftigen Erblassers, bzw. eines Erben. Zum Beispiel: Wie kann ich ein Testament wirksam errichten und welche Regelungen kann ich im Testament treffen? Was ist ein Erbvertrag? Was hat es mit dem Pflichtteilsrecht auf sich? Was ist zu tun, wenn ich Erbe geworden bin? Was ist zu tun, wenn es zum Streit mit den Miterben kommt? Was ist mit der Erbschaftssteuer?
Montag, 10.11.2014, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Rechtsanwalt Sascha Schnarr, Fachanwalt für Erbrecht

Sie stolpern über
PFLEGE-STUFEN?
Wir helfen Ihnen.
Die telefonische Pflegeberatung der AWO
Tel. 0800.60 70 110
Kostenlos, unverbindlich und immer für Sie da.
AWO | awo-pflegeberatung.de

Außenstelle Denklingen

2225 Englisch B1-B2

Konversationskurs
This is a conversation class with nice people and a lot of fun. Come along and join us.
Donnerstag, den 09.10.14 findet kein Unterricht statt.
Donnerstag, 18.9.2014, 18.30–20.00 Uhr, 12 Abende, Gebühr: 68,00 EUR, Ort: Volksschule Denklingen, Leitung: Renate Sievers

Außenstelle Windach

3149 Pilates

Dienstag, 30.9.2014, 19.00–20.00 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule, Leitung: Renate Becker

3515 Yoga – Fortgeschrittene

Yoga macht Spaß und tut gut. Wir üben Körperstellungen (Asana) als fließende Abläufe, Atem-, Konzentrations- und Meditationstechniken. Die Übungen werden schrittweise aufgebaut, im Einklang mit dem persönlichen Atemrhythmus. Alle Übungen können in verschiedenen Variationen geübt werden, je nach den individuellen Möglichkeiten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und wenn möglich auch Übungsmatte.
Montag, 6.10.2014, 18.15–19.45 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule, Leitung: Dorothea Schwarz

3516 Yoga – Anfänger und Fortgeschrittene

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3515.
Montag, 6.10.2014, 20.00–21.30 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule, Leitung: Dorothea Schwarz

3601 Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Die erworbenen Kenntnisse werden um Ausdrucksstärke, Bühnenpräsenz und tänzerische Überzeugungskraft ergänzt. Dieser Kurs ist für Teilnehmerinnen mit Tanzerfahrung. Seiteneinsteigerinnen, mit entsprechenden Kenntnissen, sind willkommen bei vorheriger Absprache mit der Kursleiterin, Tel. 08153/901500.
Donnerstag, 16.10.2014, 20.00–21.30 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 76,50 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule, Leitung: Shirley Michaela Seul

IMPRESSUM

Das VHS-Programmheft wird hergestellt von EOS-Verlag und Druck in Kooperation mit jezza! Verlag GmbH

Das nächste Programmheft für das Frühjahr-/ Sommersemester erscheint Ende Januar 2015

Druck und Verarbeitung
EOS-Verlag und Druck
Erzabtei St. Ottilien, 86941 St. Ottilien
Telefon: 0 81 93 / 7 17 02
Fax: 0 81 93 / 7 17 09
E-Mail: info@eos-druck.de

Layout/Satz · Anzeigenannahme
jezza! Verlag GmbH
Waldstr. 26, 82269 Geltendorf
Telefon: 0 81 93 / 21 25 59
Fax: 0 81 93 / 21 25 91
E-Mail: verlag@jezza.de

Das VHS-Programmheft umfast die Kurstermine der Volkshochschulen Landsberg und Kaufering mit den Nebenstellen Egling, Geltendorf, Hurlach, Igling, Obermeitingen, Prittriching, Scheuring und Weil. Es liegt an hochfrequentierten Stellen im gesamten Landkreis und Stadtgebiet Landsberg aus: an öffentlichen Stellen wie Behörden, Verwaltungen, Schulen, Bibliotheken und in den Volkshochschulen selbst sowie in ausgesuchten Geschäften, Banken, Bahnhöfen, Apotheken. Die Erscheinungstermine sind halbjährlich Ende Januar (Frühjahr/Sommer) und Ende August (Herbst/Winter), die Auflage beträgt 12.500 Exemplare. Anzeigenschlusstermine: 23.11. (für Frühjahr/Sommer) und 3.7. (für Herbst/Winter). **Die Mediadaten stehen zum Download bereit unter: www.jezza.de/download**

vhs Volkshochschule Landsberg

ANMELDEFORMULAR

ANMELDUNG FÜR EINEN KURS DER VHS LANDSBERG

Herbst 2014

Anmeldung: Unter Anerkennung der Geschäftsbedingungen der Volkshochschule (s. Seite 4) melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an:

Kurs-Nr. Titel Gebühr

Teilnehmerdaten

Vorname

Name

Straße

PLZ/Wohnort

Telefon (tagsüber) Mobil

Telefax E-Mail

Altersgruppe ☐ bis 15 J. ☐ 15–25 J. ☐ 25–35 J. ☐ 35–50 J. ☐ 50–65 J. ☐ ab 60 J.

Abbuchungsermächtigung

Mit der Abbuchung der Kursgebühr bin ich einverstanden. Hiermit ermächtige(n) ich/wir die VHS Landsberg widerruflich, die von mir/uns für o. g. Kurs zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit zu Lasten meines/unseres Kontos abzubuchen.

Bank

IBAN

BIC

Kontoinhaber

Ort, Datum

Unterschrift Kontoinhaber

Achtung: Jede Anmeldung ist verbindlich. Eine Bestätigung seitens der VHS erfolgt nicht! Bei ausgebuchten Kursen sowie bei terminlichen und sonstigen Änderungen werden Sie umgehend benachrichtigt.

ANMELDUNG FÜR EINEN KURS DER VHS LANDSBERG

Herbst 2014

Anmeldung: Unter Anerkennung der Geschäftsbedingungen der Volkshochschule (s. Seite 4) melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an:

Kurs-Nr. Titel Gebühr

Teilnehmerdaten

Vorname

Name

Straße

PLZ/Wohnort

Telefon (tagsüber) Mobil

Telefax E-Mail

Altersgruppe ☐ bis 15 J. ☐ 15–25 J. ☐ 25–35 J. ☐ 35–50 J. ☐ 50–65 J. ☐ ab 60 J.

Abbuchungsermächtigung

Mit der Abbuchung der Kursgebühr bin ich einverstanden. Hiermit ermächtige(n) ich/wir die VHS Landsberg widerruflich, die von mir/uns für o. g. Kurs zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit zu Lasten meines/unseres Kontos abzubuchen.

Bank

IBAN

BIC

Kontoinhaber

Ort, Datum

Unterschrift Kontoinhaber

Achtung: Jede Anmeldung ist verbindlich. Eine Bestätigung seitens der VHS erfolgt nicht! Bei ausgebuchten Kursen sowie bei terminlichen und sonstigen Änderungen werden Sie umgehend benachrichtigt.

Anmeldungen zu den Veranstaltungen der VHS Landsberg sind mit Erscheinen des Programms möglich. Sie haben folgende Auswahlmöglichkeiten:

- **Brieflich** mit Anmeldeformular im Fensterkuvert an die VHS Landsberg.
- **Per Fax**: Ausgefülltes Anmeldeformular senden an 0 81 91/1 28 - 114
- **Per E-mail** an vhs@landsberg.de
- **Auf der Hompage** www.vhs-landsberg.de
- **Persönlich** während der Geschäftszeiten
- **Telefonisch** während der Geschäftszeiten: 0 81 91/1 28 - 111 oder - 112

Volkshochschule
Landsberg

ANMELDEFORMULAR

Bitte im Fensterkuvert einsenden an:

VHS Landsberg
Katharinenstr. 1
86899 Landsberg am Lech

LANDSBERG AM LECH

Bitte im Fensterkuvert einsenden an:

VHS Landsberg
Katharinenstr. 1
86899 Landsberg am Lech

LANDSBERG AM LECH

vhs Volkshochschule Kaufering

Ihr vhs-Team Kaufering
Leiterin: Eva Licciardello (links)
Geschäftsstelle: Doris Heinold (Mitte), Nina Richardon (rechts)

Vorsitzender des vhs-Beirats: 1. Bürgermeister Erich Püttner

Geschäftsstelle
Albert-Schweitzer-Straße 4a, 86916 Kaufering
Telefon 0 81 91 / 66 42 20 · Fax 0 81 91 / 66 42 21
E-Mail vhs@kaufering.de

Internet
www.vhs-kaufering.de

Unsere Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag 9.00 bis 12.30 Uhr
Montag auch 15.00 bis 18.00 Uhr
Donnerstag auch 15.00 bis 19.00 Uhr

Kursanmeldung
Wählen Sie den Weg, der für Sie am bequemsten ist:
- Im Internet rund um die Uhr unter www.vhs-kaufering.de
- telefonisch unter 08191/664220
- mit dem Anmeldeformular auf S. 127 per Post oder per Fax an 08191/664221
- per E-Mail an vhs@kaufering.de
- persönlich in der Geschäftsstelle in Kaufering

Die Volkshochschule Kaufering ist eine vom Markt Kaufering getragene überparteiliche und überkonfessionelle Weiterbildungseinrichtung. Der Besuch steht allen Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern offen, die ihr Allgemeinwissen mehren, ihre beruflichen Kenntnisse erweitern oder ihren kreativen Interessen nachgehen wollen. Die Volkshochschule Kaufering ist Mitglied im Bayerischen Volkshochschulverband.

INHALTSÜBERSICHT

Impressum 66
Lageplan Kaufering 71
Anmeldeformular 127

vhs.Universität 72
Mensch und Gesellschaft 72
Geschichte des Designs 72

Gesellschaft und Leben 73
Engagement im Ehrenamt 73
Persönliche Kompetenzen 74
Pädagogik 75
Recht und Verbraucherschutz 76
Essen und Trinken 76
Freizeit und Hobby 79
Haus und Garten 80
Artgerechter Umgang mit Haustieren 80

Fit für den Beruf 80

Computer und Internet 82
Einstieg und Umstieg 82
Bearbeitung von digitalen Fotos 83
So schützen Sie Ihren Computer 83

Sprachen 84
Sprachenübergreifend 85
Deutsch als Fremdsprache 85
Integrationskurse 85
Englisch 86
Englisch am Nachmittag und Abend 87
Französisch 88
Italienisch 88
Russisch 90
Spanisch 90

Kultur 91
Unsere Region erleben 91
Führungen 91
Tagesfahrten 92
Malen und Zeichnen 92
Kunsthandwerk und Gestaltung 95
Fotografie 98
Bearbeitung von digitalen Fotos 99
Musik und Gesang 99
Tanz 101

Gesundheit 102
Gesundheitsforum 102
Zeit für mich 104
Gymnastik und Fitness 104
Yoga 109
Qi Gong 110
Weitere fernöstliche Methoden 111
Sport und Aktivitäten im Freien 111

Junge vhs 112
Eltern-Kind-Veranstaltungen 112
Fit im Alltag und in der Schule 112
Für junge Köche 113
Bewegung und Körpererfahrung 113
Unsere Region erleben 114
Kreativität und Gestaltung 114

Geltendorf 117

Außenstellen 122
Egling 123
Hurlach 123
Igling 123
Obermeitingen 123
Prittriching 124
Scheuring 124
Weil 125
Lagepläne der Außenstellen 125

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) für vhs-Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer

Anmeldung
Für alle Kurse ist eine schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung erforderlich (Internet, Anmeldeformular, Telefon, Fax, E-Mail). Diese werden in der Reihenfolge ihres Eingangs bearbeitet. Mit der Anmeldung akzeptieren Sie die Geschäftsbedingungen der vhs Kaufering. Eine schriftliche Bestätigung erfolgt nur bei Internet-Anmeldungen.

Zustandekommen des Vertrages
Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule zustande. Die Teilnahme an Veranstaltungen gilt als Anmeldung. Sie verpflichtet zur Zahlung der Gebühr.

Rücktrittsrecht
a) Der Teilnehmer, die Teilnehmerin kann durch schriftliche Erklärung zurücktreten, die spätestens eine Woche vor dem ersten Veranstaltungstermin bei der Volkshochschule eingegangen sein muss. Ein Rücktritt nach der Veranstaltung ist generell nicht möglich. Bei Nichtteilnahme einer Veranstaltung ohne Kündigung ist die volle Gebühr zu entrichten.
b) Die Volkshochschule kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die Mindestzahl an Teilnehmenden nicht erreicht wird, bei Ausfall eines Kursleiters oder anderer von ihr nicht zu vertretender Gründe. Kann eine Teilnehmerin/ein Teilnehmer wegen Krankheit längere Zeit nicht an einem Kurs teilenehmen so erstellt die vhs gegen Vorlage eines ärztlichen Bescheinigung einen Gutschein aus.

Schnupperstunden
Bei Kursen die länger als 5 Wochen dauern, kann bei der Anmeldung für den ersten Veranstaltungstermin eine Schnupperstunde vereinbart werden. Sofern nach dem ersten Kurstermin keine Abmeldung erfolgt, wird die normale Kursgebühr fällig. An- und Abmeldungen zu Schnupperstunden können nur über die vhs-Geschäftsstelle erfolgen.

Bezahlung
Die vereinbarte Gebühr wird mit dem Zustandekommen des Vertrags zur Zahlung fällig und wird, sofern nicht anders vereinbart, über SEPA-Lastschriftenverfahren eingezogen. Bei Minderjährigen sind die gesetzlichen Vertreter zur Zahlung verpflichtet. Eventuell anfallende Bankspesen in Höhe von 5€ bei Widerspruch, Rückgabe oder wegen Angabe einer falschen Bankverbindung trägt der Teilnehmende.

Urheberschutz
Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte sind in den Veranstaltungen nicht gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule nicht vervielfältigt werden

Datenschutz
Wir speichern und verwenden Ihre Daten gemäß des Bundesdatenschutzgesetzes nur vhs-intern. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Haftung
Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jedweder Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

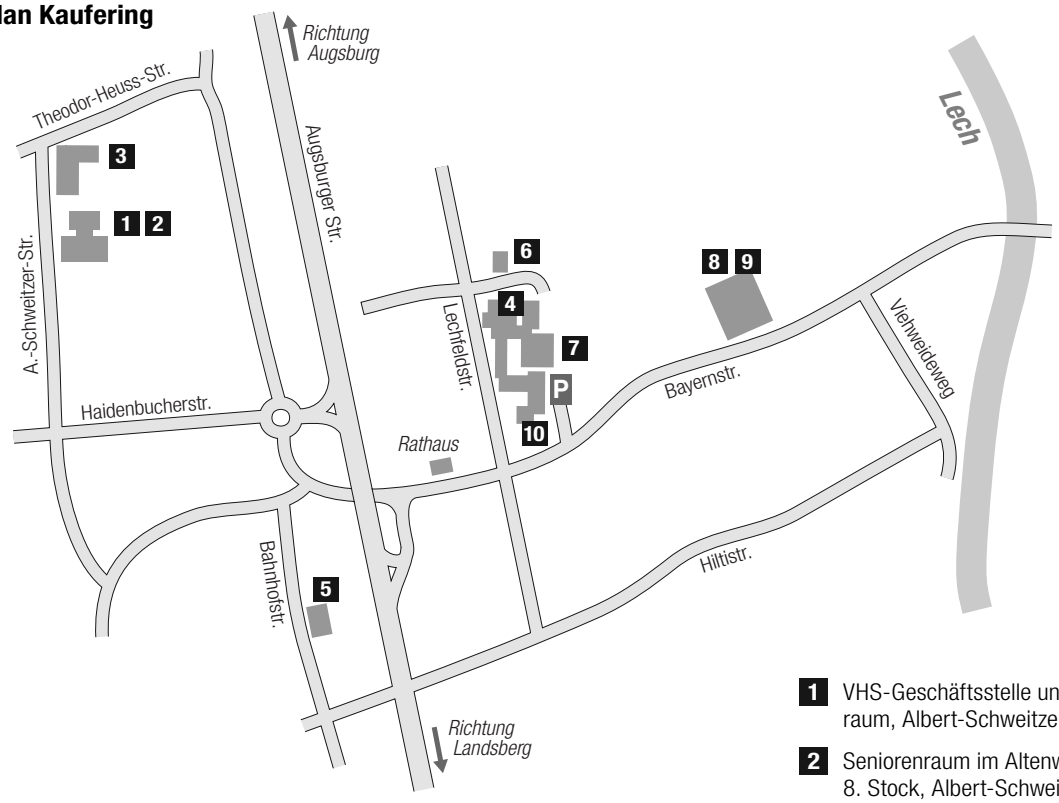
Leistungsumfang
Der Umfang der Leistungen ist im Programm angegeben. Änderungen bedürfen der Bestätigung durch die vhs. Der Kursleiter ist zur Abgabe von Zusagen und zur Änderung der Vertragsbedingungen nicht berechtigt.

Sonstiges
Alle früheren Geschäftsbedingungen verlieren ihre Gültigkeit. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen.

In Kaufering gemeldete Asylbewerber sowie Bürgerinnen und Bürger, die Grundsicherung für Arbeitssuchende nach dem SGB II (Sog. Hartz IV-Leistungen) oder Sozialhilfe empfangen, erhalten pro Semester zwei beliebige Kurse der vhs-Kaufering kostenfrei. Ab dem dritten Kurs wird eine Ermäßigung von 50% auf die Kursgebühren gewährt. Eine Kopie des entsprechenden Nachweises für die Berechtigung muss bei der Anmeldung in der vhs-Geschäftsstelle abgegeben werden.

LAGEPLAN DER VERANSTALTUNGSORTE IN KAUFERING

Übersichtsplan Kaufering



1 VHS-Geschäftsstelle und Seminarraum, Albert-Schweitzer-Str. 4a

2 Seniorenraum im Altenwohnheim, 8. Stock, Albert-Schweitzer-Str. 4a

3 vhs-Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8

4 Turnhallen der Grund- und Mittelschule

5 Sitzungssaal im Feuerwehrhaus, Florianstr. 1, Zugang von der Bahnhofstr.

6 Alpenvereinsheim, Franz-Senn-Weg 1

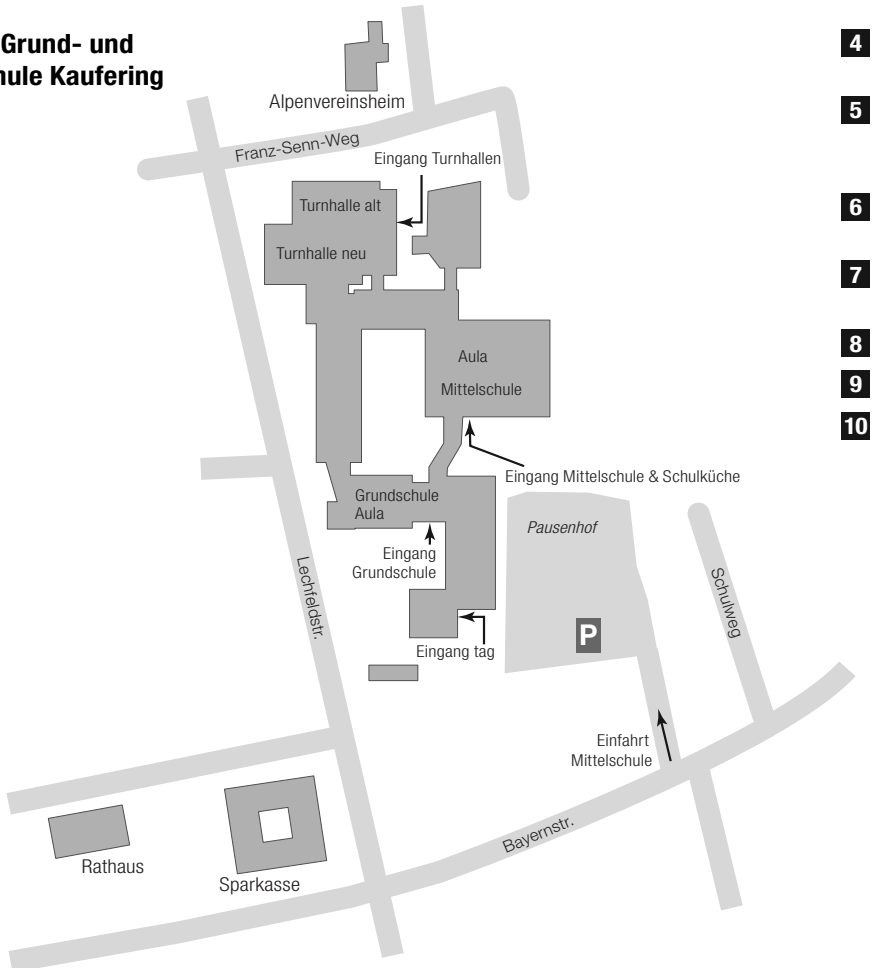
7 Mittelschule, Zugang vom Schulhof an der Bayernstr.

8 Sportzentrum, Bayernstr.

9 Lechauhalle, Bayernstr.

10 Theater an der Grundschule (tag)

Plan der Grund- und Mittelschule Kaufering



www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
Tel. 08191 922315

vhs. Universität

Erleben Sie live übertragene Vorlesungen von namenhaften Universitätsprofessoren zu großen Themen unserer Zeit und unserer Geschichte. Die Übertragung erfolgt live über das Internet aus dem Institut des jeweiligen Referenten. Sie erleben die Vorlesung als Großprojektion im Theater an der Grundschule in Kaufering und haben die Möglichkeit im Anschluß, Ihre Fragen direkt an die Referenten zu richten. Auch Schüler sind herzlich eingeladen!

MENSCH UND GESELLSCHAFT

0200–142 Aufbruch in eine „ausgeschlafene" Gesellschaft

Dr. rer. nat. Peter Spork
Wissenschaftsautor, Hamburg
In diesem Vortrag wird geschildert, wie Zeitgewinnung mit – nicht gegen – den biologischen Zeitrythmus erfolgen kann. Chronobiologie und Schlafforschung haben längst herausgefunden, wie der ideale menschliche Lebensrhythmus aussieht und was es nutzt, ihm zu gehorchen.
Ausreichender Schlaf und ein natürliches Zeitmanagement sind wichtig für unser Wohlbefinden und unsere geistige wie körperliche Leistungsfähigkeit. Festgelegte Arbeitszeiten, Freizeitverhalten, der frühe Schulbeginn, Schichtarbeit und Sommerzeit diktieren jedoch ein Leben gegen das biologische Zeitmaß. Die Folgen können dramatisch sein: chronischer Schlafmangel und aus dem Takt geratene biologische Rhythmen sorgen im Zusammenspiel mit außerordentlichen Belastungen für psychische Leiden wie ADHS bei Kindern und Burnout bei Erwachsenen. Und sie erhöhen das Risiko für Diabetes, Krebs, Herzinfarkt, Sucht und Schlafstörungen.
1 Abend, 17.09.2014, Mittwoch, 19:00–20:30 Uhr
Theater an der Grundschule, tag, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering
Gebühr an der Abendkasse 7 €, bei Voranmeldung: 5,00 €
Live Übertragung

0201–142 Was macht uns kreativ? Gute Ideen sind nicht genug – Bedingungen von Kreativität

Dr. rer. pol. Thomas Vogt
Meist verbinden wir mit Kreativität die Leistungen einzelner Menschen. Scheinbar unwiderlegbare Bestätigung erfährt diese Vorstellung durch die Werke von Shakespeare, Mozart, Newton, Einstein etc.
Dem komplexen Phänomen der Kreativität wird sie jedoch nicht gerecht: Denn die genannten „Genies" mit ihren herausragenden Talenten konnten nur deshalb so erfolgreich werden, weil sie auf soziale und gesellschaftliche Bedingungen trafen, die eben diese Talente förderten und würdigten. Kreativität entsteht also nicht im Individuum, sondern in der Gemeinschaft. Diese These wird Dr. rer. Pol. Thomas Vogt in seinem Vortrag zu belegen versuchen.
1 Abend, 08.10.2014, Mittwoch, 19:00–20:30 Uhr
Theater an der Grundschule, tag, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering
Gebühr an der Abendkasse 7,00 €, bei Voranmeldung: 5,00 €
Live Übertragung

0202–142 Unsere Ernährung – heute und morgen

Prof. Dr. Christel Rademacher
Hochschule Nierrhein, Mönchengladbach
Der Vortrag nimmt Sie mit auf eine Zeitreise durch die Ernährung des Menschen. Sie erfahren aus den Anfängen der Ernährungswissenschaft, als die Deckung der grundlegenden Nährstoffbedürfnisse die größte Herausforderung war. Weiter geht es durch die Veränderungen in der Wohlstandsgesellschaft der 1960er-Jahren bis hin zu der Generation im Hier und Heute. Aus dem Reichtum des Lebensmittelangebotes nicht zu viel zu wählen, bei Energie und Nährstoffen sparsam zu sein, das ist tagtägliche Aufgabe für die meisten. Der Vortrag beleuchtet, welche Bedeutung Ernährung hat, wenn es um die Gesundheit geht. Butter oder eher Margarine – Rapsöl oder Olivenöl? Ist vegan besser oder muss Tierisches sein? Wie viel trinken – Schorle, Wasser oder Saft? Gluten, Fructose, Lactoseintoleranz, Diabetes – sind dies die Stichworte für morgen?
1 Abend, 05.11.2014, Mittwoch, 19:00–20:30 Uhr
Theater an der Grundschule, tag, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering
Gebühr an der Abendkasse 7,00 €, bei Voranmeldung: 5,00 €
Live Übertragung

GESCHICHTE DES DESIGNS

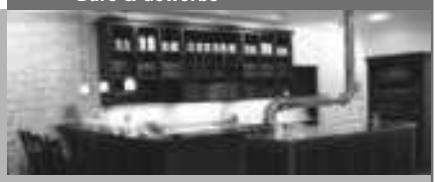
0204–142 Design um die Jahrhundertwende: Jugendstil

Prof. Dr. Klaus Klemp
Stellvertretender Direktor und Kurator Design
Museum Angewandte Kunst, Frankfurt am Main
Im letzten Jahrzehnt des 19. Jahrhunderts entsteht unter Einfluss der englischen Arts and Crafts Bewegung in ganz Europa eine Gestaltungshaltung, die in Frankreich unter dem Begriff „Art Nouveau", in Italien unter Stil „Liberty", in Katalonien unter „Modernismo" und in Deutschland als „Jugendstil" bekannt wird. Die unterschiedlichen Bezeichnungen verweisen schon darauf, dass die Bewegungen in den verschiedenen Ländern einen jeweils anderen Stellenwert besitzen. Bedingt durch eine rasante Industrialisierung, eine Verstädterung und schließlich durch einen gesellschaftlichen Reformstau, entstand eine Lebensreform-Bewegung, die nach Alternativwelten zu Historismus, Industrialisierung, autoritärem Obrigkeitsstaat und spießiger Bürgerlichkeit suchte. Goethe und Nietzsche wurden als Wegweiser gelesen, ökologische Landwirtschaft, die Gartenstadtbewegung und die Reformpädagogik fanden weite Verbreitung. Künstlerkolonien und Landkommunen entstanden als „zurück zur Natur" eines städtischen Bildungsbürgertums und hatten noch Auswirkungen auf die amerikanische Hippiebewegung der 1960er Jahre. Der Vortrag wird einen etwas anderen Einblick in das Design um die Jahrhundertwende geben und versuchen, die Bedeutung des Jugendstils auf die Gestaltungsmoderne nachzuvollziehen.
1 Abend, 04.11.2014, Dienstag, 18:30–20:00 Uhr
Theater an der Grundschule, tag, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering
Gebühr an der Abendkasse 7,00 €, bei Voranmeldung: 5,00 €
Live Übertragung

Schenken Sie Bildung.
Sie möchten jemanden etwas Besonderes schenken? Mit einem vhs-Gutsschein treffen Sie jeden Geschmack. Ob Fitness-Kurs, Universitätsvorlesung, Opernfahrt, Sprach- oder Kochkurs: Unsere Gutscheine können sowohl für die 600 jährlichen Angebote der Volkshochschule, als auch für alle Veranstaltungen der Theater- und Kulturgemeinde eingelöst werden. Gerne schicken wir Ihnen den Gutschein auch per Post zu (08191/664220).

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
Tel. 08191 922315

Möbel & Wohnen | Fenster & Türen | Büro & Gewerbe



Unser Angebot, so vielfältig wie Ihre Wünsche.

Anspruchsvolle Einrichtungen beschränken sich nicht auf einen Bereich. Daher bieten wir Ihnen Design-Lösungen und funktionale Einbauten für unterschiedliche Bedürfnisse. In bester Qualität, maßgeschneidert und ganz nach Ihrem Geschmack. Wir freuen uns auf Ihren Besuch – vor Ort oder im Internet:

www.schreinerei-zeit.de I Kaufering I Telefon 08191. 6 57 20-0

zeit...
Möbel, Fenster, Wohnen

0205–142 Bauhaus

Dozent: Prof. Dr. Siegfried Gronert
Vorsitzender des Vorstandes der Gesellschaft für Designgeschichte e.V.

Als „Bauhaus“ wird eine Architektur- und Designströmung bezeichnet, die sich nach dem Ersten Weltkrieg neben anderen avantgardistischen Strömungen entwickelte und die Phase der „Moderne“ mitprägte. Es gilt als das führende intellektuelle und kreative Zentrum des Modernismus und legte die Grundlagen des modernen Designs, wie es bis in die 60er- Jahre international gepflegt wurde. Das Staatliche Bauhaus wurde 1919 vom Architekten und Designer Walter Gropius als eine interdisziplinär konzipierte Hochschule der Künste, des Kunsthandwerks und des Industriedesigns gegründet. Grundlage der Lehre am Bauhaus war die Vereinigung von Kunst, Industrie und Handwerk mit dem Ziel eines Gesamtkunstwerkes. Gropius` wichtigster Grundsatz war die Einheit von ästhetisch ansprechender Form und Funktion. Als Hochschule für Gestaltung hat das Bauhaus auch Meilensteine der Moderne im Bereich Design gesetzt – egal, ob es darum ging, Stühlen, Keramik, Lampen oder Plakaten eine aussagekräftige Form zu geben. In dem reich bebilderten Vortrag werden diese Aspekte aufgegriffen und an einzelnen Designbeispielen dargestellt.

1 Abend, 18.11.2014, Dienstag, 18:30–20:00 Uhr
Theater an der Grundschule, tag, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering
Gebühr an der Abendkasse 7,00 €, bei Voranmeldung: 5,00 €
Live Übertragung

0206–142 Postmoderne

Dr. Wolfgang Schepers
Museumsdirektor, „Museum August Kestner“, Hannover

Der Begriff „Postmoderne“ stammt ursprünglich aus der Architekturtheorie der 1960ger und 70ger Jahre. Der Gebrauch des Begriffs wurde aber auch rasch in den Bereichen der bildenden Kunst, des Designs und der Literatur üblich, deren gemeinsamer Nenner in der Ablehnung des Diktats der Moderne nach ständiger Neuerung und stattdessen in der Hinwendung zu Geschichte und Tradition bestand.

Als zentrale Arbeiten postmodernen Designs gelten sowohl Möbelentwürfe als auch Geschirre, Leuchten und andere Gebrauchsgegenstände – wie sie z. B. die Firma Alessi produziert. Zudem bildeten in verschiedenen europäischen Ländern – so auch in Deutschland – junge Künstler und Entwerfer eine eigene postmoderne Formensprache aus, die sich oft auch als Kritik an der industriellen Produktion verstand. Als Abschluss der Reihe „Geschichte des Design“ wird dieser Vortrag einen kurzen Überblick über die verschiedenen Designer und Entwürfe der Postmoderne geben.

1 Abend, 25.11.2014, Dienstag, 18:30–20:00 Uhr
Theater an der Grundschule, tag, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering
Gebühr an der Abendkasse 7,00 €, bei Voranmeldung: 5,00 €
Live Übertragung

Gesellschaft und Leben

ENGAGEMENT IM EHRENAMT

2200–142 Helfen Sie beim Deutsch lernen

NEU

Werden Sie Lernpate für Asylsuchende

Auch in unserem Landkreis sind viele Flüchtlinge aus unterschiedlichen Ländern untergebracht die keine staatliche Unterstützung beim Erlernen der Deutschen Sprache erhalten. Das Warten auf eine Entscheidung über ihr Aufenthaltsrecht in Deutschland kann je nach Herkunftsland und persönlicher Situation Jahre dauern. Sowohl die Marktgemeinde Kaufering als auch die Diakonie ermöglichen vielen der Flüchtlinge die Teilnahme an Deutsch-Anfängerkursen.

Durch regelmäßiges Üben und Gesprächsmöglichkeiten kann die Wirkung von diesen Initiativen deutlich verstärkt werden. Helfen auch Sie mit!

An diesem Abend erfahren Sie von unseren Deutsch-Dozentinnen, wie Sie als Laie Deutsch-Lernende im Alltag fördern und unterstützen können und welche Mittel Ihnen dazu in vhs und Bücherei kostenlos zur Verfügung stehen.

Die Veranstaltung richtet sich sowohl an die Betreuenden von Asylsuchenden als auch an andere Interessenten, die sich als Lernpate oder Lernpatin einbringen möchten.

Die Teilnahme ist kostenlos. Um Anmeldung wird gebeten.

1 Abend, 26.09.2014, Freitag, 19:00–21:00 Uhr
Geschäftsstelle der vhs, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Seminarraum in der Geschäftstelle
Leitung: Marlies Grahn

Übrigens: Sie können die Gebühr für einen Weiterbildungskurs der Volkshochschule in Ihrer Steuererklärung geltend machen, wenn die Kursinhalte in unmittelbarem Zusammenhang mit Ihrer beruflichen Tätigkeit stehen.

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
Tel. 08191 922315

2201–142 Funktionaler Analphabetismus: Helfen Sie uns helfen

NEU

Die Ergebnisse der Leo-Studie belegen erstmals die Größenordnung des Analphabetismus bei Erwachsenen. Demnach gibt es allein in Deutschland ca 7,5 Millionen funktionale Analphabetinnen und Analphabeten. Dies bedeutet, dass fast 15 Prozent der erwerbsfähigen Erwachsenen nicht die minimalen schriftsprachlichen Kompetenzen besitzen, um beruflichen und gesellschaftlichen Anforderungen gerecht zu werden. Vielen betroffenen Personen bleiben die regulären Kursangebote von Volkshochschulen und anderen Bildungsträgern verschlossen, was teilweise auf fehlende Kenntnisses über existierende Angebote gründet.
Dieser Vortrag soll Schlüsselpersonen im sozialen Umfeld sensibilisieren und informieren, wie sie Betroffene Personen erkennen und unterstützen können.
Sie erfahren:
· Fakten und Hintergrundinfos zum Phänomen des Analphabetismus.
· Mögliche biografische und schulische Hintergründe.
· Häufige Gründe des Verschweigens.
· Besonders betroffene Zielgruppen und Berufsgruppen.
· Symptome.
· Handlungsmöglichkeiten
1 Vormittag, 25.10.2014, Samstag, 10:00–12:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Referentinnen: Stephanie Straub und Marlies Grahn, Alpha-Beauftragte des Bayerischen Volkshochschulverbandes
Die Teilnahme ist kostenlos.Um Anmeldung wird gebeten.

2202–142 So können Sie sich ehrenamtlich engagieren

NEU

Schirmherr: Bürgermeister Erich Püttner
Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren, wissen aber nicht wie und wo Sie sich einbringen können?
In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie und wo Sie sich in Kaufering engagieren können. Ob Lernpatenschaft, Unterstützung von Hilfsbedürftigen, bei der Feuerwehr oder im Naturschutz: Es gibt sehr unterschiedliche Bereiche in denen Sie einen wertvollen Beitrag leisten und Ihre Stärken einbringen können.
1 Vormittag, 08.11.2014, Samstag, 10:00–12:00 Uhr
Geschäftsstelle der vhs, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Seminarraum in der Geschäftstelle
Die Teilnahme ist kostenlos. Um Anmeldung wird gebeten.

PERSÖNLICHE KOMPETENZEN

2121–142 So bringen Sie Ihre Anliegen zur sprache

NEU

Es gibt Situationen im Berufs- und Privatleben, über die sich jeder schon einmal geärgert hat. Aber wie teile ich das meinem Gegenüber mit? In diesem Seminar lernen Sie eine Methode kennen, mit der es Ihnen leichter fallen wird, Ihre eigenen Anliegen zur Sprache zu bringen. Hier im Kurs werden wir ganz konkret an Ihren Beispielen üben.
Bitte mitbringen: Schreibblock und Stift.
1 Abend, 30.09.2014, Dienstag, 19:30–21:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 2, UG
Kursgebühr: 19,50 €
Kursleitung: Simone Mirjam Tornette, Dipl.-Betriebswirtin

Simone Mirjam Tornette– Die Dozentin ist Diplom-Betriebswirtin (FH) und zertifizierter Business- und Privat-Coach mit langjähriger Berufserfahrung in Handel und Industrie.

2124–142 Impulse für eine glückliche Paarbeziehung

NEU

nach der Logotherapie von Dr.Viktor E. Frankl
Wie können Frauen und Männer miteinander glücklich leben? Können Beziehungen trotz aller Unterschiede zwischen den Partnern gelingen? Dieser Vortrag zeigt Ihnen auf, wie Sie nach den Prinzipien der Logotherapie gemeinsam mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin eine erfüllende Beziehung führen können.
Bitte mitbringen: Schreibzeug für Notizen.
1 Abend, 09.10.2014, Donnerstag, 19:30–21:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 2, UG
Gebühr: 9,00 €
Kursleitung: Ingeborg Bernhard, Logotherapeutin

2125–142 So gehen Sie mit Ihren Ängsten um

Werden Sie von Ängsten gequält, die Ihr Leben erschweren? Die Logotherapie begründet von Dr. Viktor E. Frankl gibt Antwort auf die Frage: „Wie gehe ich sinnvoll mit Ängsten um, die mein Leben einengen?“ Es ist wichtig, Angst zu haben, da sie uns vor Gefahren schützt. Doch nur die „schützende“ Angst ist sinnvoll. Übersteigerte Angst schränkt uns ein. Dieses Seminar zeigt Ihnen Lösungsmöglichkeiten, Ihrer Angst den Wind aus den Segeln zu nehmen.
Bitte mitbringen: Schreibzeug für Notizen.
1 Abend, 23.10.2014, Donnerstag, 19:00–20:30 Uhr
Geschäftsstelle der vhs, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Raum: Seminarraum in der Geschäftstelle
Gebühr: 9,00 €
Kursleitung: Ingeborg Bernhard, Logotherapeutin

2123–142 Verborgene Kräfte (neu) entdecken

Sind Sie privat oder beruflich stark engagiert? Stellen Sie fest, dass Ihnen zwar Vieles gelingt, Sie jedoch stärker funktionieren als dass Sie sich lebendig fühlen? Kennen Sie auch Situationen, in denen Ihr Bauch JA und Ihr Verstand NEIN sagt?
Wir laden Sie ein, eine Vielfalt unterschiedlicher Zugänge und Methoden kennenzulernen, um sich selbst und die eigenen Bedürfnisse wieder besser wahrzunehmen, Ihrer Intuition zu vertrauen, negative Gedankenschleifen zu unterbrechen, loszulassen, was Ihnen Kräfte raubt und neue Energie aufzubauen. Mit Hilfe von Elementen aus dem Hóoponopono, Bioenergetik, Arbeit in und mit der Natur, Phasen der Stille und Begegnungen, Zentrier- und Wahrnehmungsübungen bieten wir Ihnen vielfältige Möglichkeiten, Ihr Handlungsrepertoire zu erweitern.
Bitte mitbringen: geeignete Kleidung und Schuhe für draussen.
1 Termin, 25.10.2014, Samstag, 10:00–17:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Gebühr: 59,00 €
Kursleitung: Jasmin Limpächer, Dip.-Pädagogin, Naturcoach und Renate Wiesmann

2111–142 Wertschätzende Kommunikation auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg

NEU

Vortrag
Dieser Vortrag gibt einen Einblick in die Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg. Sich ehrlich auszudrücken und dabei in der wertschätzenden Verbindung mit meinem Gegenüber bleiben ist ein grundlegendes Element der GfK. Die Basis hierfür ist die Haltung „Ich will mich und dich wirklich verstehen“. Neben der Vorstellung der 4 Elemente der GfK wird anhand von kurzen Übungen bereits mit der Umsetzung begonnen.
1 Abend, 23.10.2014, Donnerstag, 20:00–21:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Gebühr: 9,00 €
Kursleitung: Katharina Ruess

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
Tel. 08191 922315

2110–142 Wertschätzende, empatische Kommunikation basierend auf der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg

NEU

Workshop

Sich ehrlich auszudrücken und dabei in der wertschätzenden Verbindung mit meinem Gegenüber bleiben ist ein grundlegendes Element der gewaltfreien Kommunikation. Die Basis hierfür ist die Haltung „Ich will mich und dich wirklich verstehen". Das Ziel dabei ist eine Kommunikation, die die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigt, so dass tragfähige Lösungen entstehen können. In diesem Kurs werden die Grundlagen der GfK vermittelt, verbunden mit zahlreichen Übungen, so dass mit der Umsetzung gleich begonnen werden darf.

2 Termine, 15.11.2014, Samstag, 09:00–18:00 Uhr und 16.11.2014, Sonntag, 09:00–16:00 Uhr
Geschäftsstelle der vhs, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Seminarraum in der Geschäftstelle
Gebühr: 69,30 €
Kursleitung: Katharina Ruess, Erziehungswissenschaftlerin

Katharina Rueß hat M.A. Erziehungswissenschaft studiert und arbeitet im Amt für Jugend und Familie sowohl im Bereich Suchtprävention, als auch Kommunale Jugendarbeit.

2122–142 Erfolgreiches Zeitmanagement

NEU

von der Fremdbestimmung zur Selbstbestimmung

Kennen Sie das? Tausend Ideen und Wünsche, ein Termin nach dem anderen in Beruf, Familie und Freizeit, jedoch nur ein 24-Stunden Tag. In diesem Seminar beginnen Sie das Ruder in die Hand zu nehmen. Sie bestimmen Ihr nächstes Ziel und erarbeiten dazu Ihren persönlichen Fahrplan.

Bitte mitbringen: Terminkalender für 2014 mit Übersicht für die nächsten Jahre, Schreibblock, Stift.

1 Vormittag, 08.11.2014, Samstag, 09:00–12:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Gebühr: 19,50 €
Kursleitung: Simone Mirjam Tornette, Dipl.-Betriebswirtin

7000–142 Interkulturelle Kompetenz

NEU

Dieser Workshop richtet sich an alle, die im Alltag und Beruf verstärkt Menschen aus anderen Kulturen begegnen und diese Begegnungen erfolgreich gestalten möchten. Es wird Handlungswissen über Kultur und Kulturdimensionen, Eigenwahrnehmung versus Fremdwahrnehmung, interkulturelle Kommunikation, Umgang mit Stereotypen u. a. anhand von vielen praktischen Übungen vermittelt.

1 Vormittag, 15.11.2014, Samstag, 09:45–13:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Gebühr: 14,00 €
Kursleitung: Stanislava Kirschner, Magister Deutsche Sprachwissenschaften

PÄDAGOGIK

2112–142 Wie erkenne ich Suchtverhalten?

NEU

Ein Vortrag zur Suchprävention

In diesem Vortrag wird ein Einblick in die Entstehung von Sucht und das Zusammenspiel der dazugehörigen Faktoren gegeben: Was trägt dazu bei, dass ein/ Jugendliche/r süchtig wird? Was kann ich als Elternteil, als Lehrkraft machen um der Sucht vorzubeugen? Wie ist es möglich den Kindern, Jugendlichen Kompetenzen zu vermitteln, die sie vor Sucht schützen? Ebenso wird mittels verschiedener Methoden die eigene Haltung und die mögliche Sicht eines/r Jugendlichen reflektiert.

1 Abend, 16.10.2014, Donnerstag, 20:00–21:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Gebühr: 9,00 €
Kursleitung: Katharina Ruess, Erziehungswissenschaftlerin

0507–142 Was ist los mit den Jungs?

Vortrag für Eltern und Erziehende

Jungenpädagogik setzt sich mit der Lebenssituation der Jungen auseinander. Auf der Basis von Verständnis ihres „So-Seins" sollen hilfreiche Schritte zu deren Unterstützung entwickelt werden.

Jungen fordern ihre Eltern und Erzieher heraus, sich mit ihnen auseinander zu setzen. Ziel ist es, ein besseres Verständnis für die Lebenssituation der Jungen zu vermitteln und Ansätze zu entwickeln, wie Jungen in ihrer Identitätsentwicklung in Familie, Schule und Gesellschaft gefördert werden können.

An diesem Abend erfahren Sie:

* Was ist los mit den Jungen? Aktuelle Jungensituation, Jungen wahrnehmen lernen und ihre Vielfalt entdecken
* biologische Einflüsse und Auswirkungen im Verhalten
* Entwicklungsphasen von Jungen
* Mütter und Väter – gesellschaftliche Einflüsse auf Jungen
* Was ist hilfreich für die Entwicklung von Jungen

1 Abend, 26.11.2014, Mittwoch, 19:30–21:30 Uhr
Theater an der Grundschule, tag, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering
Gebühr: 9,00 €
Leitung: Peter Karl, Dipl. Sozialpädagoge

2111–142 Wertschätzende Kommunikation auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg

NEU

Vortrag

Dieser Vortrag gibt einen Einblick in die Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg. Sich ehrlich auszudrücken und dabei in der wertschätzenden Verbindung mit meinem Gegenüber bleiben ist ein grundlegendes Element der GfK. Die Basis hierfür ist die Haltung „Ich will mich und dich wirklich verstehen". Neben der Vorstellung der 4 Elemente der GfK wird anhand von kurzen Übungen bereits mit der Umsetzung begonnen.

1 Abend, 23.10.2014, Donnerstag, 20:00–21:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Gebühr: 9,00 €
Kursleitung: Katharina Ruess

2110–142 Wertschätzende, empatische Kommunikation basierend auf der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg

NEU

Workshop

Sich ehrlich auszudrücken und dabei in der wertschätzenden Verbindung mit meinem Gegenüber bleiben ist ein grundlegendes Element der gewaltfreien Kommunikation. Die Basis hierfür ist die Haltung „Ich will mich und dich wirklich verstehen". Das Ziel dabei ist eine Kommunikation, die die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigt, so dass tragfähige Lösungen entstehen können. In diesem Kurs werden die Grundlagen der GfK vermittelt, verbunden mit zahlreichen Übungen, so dass mit der Umsetzung gleich begonnen werden darf.

2 Termine, 15.11.2014, Samstag, 09:00–18:00 Uhr und 16.11.2014, Sonntag, 09:00–16:00 Uhr
Geschäftsstelle der vhs, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Seminarraum in der Geschäftstelle
Gebühr: 69,30 €
Kursleitung: Katharina Ruess

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
Tel. 08191 922315

RECHT UND VERBRAUCHERSCHUTZ

0504–142 Erbrecht Mann – Erbrecht Frau

Unterschiedliche Blickwinkel auf den Punkt gebracht

Dieser Vortrag konzentriert sich bewusst auf den Blickwinkel vieler Frauen in Bezug auf die Themen Erben und Vererben. Männer können dadurch erfahren, wie sie die besonderen Sichtweisen und Bedürfnisse ihrer Partnerinnen besser verstehen können. Ein Vortrag für Singles, Paare und Ehepaare, die ihre Erbregelung vorbereiten möchten.

1 Abend, 07.11.2014, Freitag, 19:30–21:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Gebühr: 9,00 €
Leitung: Dr. Klaus Grisebach, Rechtsanwalt, Fachanwalt für Erbrecht

0505–142 Das Ehegattentestament

Bevor man zu vermeintlich bewährten Mustern wie dem sog. Berliner Testament greift, sollte man besser die eigenen Zielvorstellungen klären, die eigene Vermögensstruktur einmal auf die gedachten Erben projizieren. Wo deuten sich Probleme an? Ist für Liquidität zur Bezahlung von Pflichtteilen gesorgt? Ist die Versorgung des Überlebenden gesichert? Besonders Eheleute in eine Patchworkfamilie, Eheleute mit Sorgenkindern/behinderten Kindern und Unternehmer sollten sich vom Berliner Testament fernhalten. Ohne fachkundige Beratung sind Fehler vorprogrammiert.

1 Abend, 14.11.2014, Freitag, 19:30–21:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Gebühr: 9,00 €
Leitung: Dr. Klaus Grisebach, Rechtsanwalt, Fachanwalt für Erbrecht

0506–142 „Ich weiß, was du letzten Sommer getippt hast“ NEU

Livehacking-Vortrag für Jugendliche ab 13 Jahre und Erwachsene

Normaler IT-Nutzer oder Profi? ... Egal, Sie nutzen IT und sind damit angreifbar!

Im 90min Live-Hacking Vortrag können Sie hautnah miterleben, wie leicht es ist, unterschiedlichste Systeme und Online-Dienste anzugreifen. Erleben Sie eine Reise quer durch den Giftschrank der IT und lernen Sie, wie Sie sich, Ihre Kinder, Ihr Geld und Ihre Daten schützen können.

Mehr Informationen unter www.brainsecurity.de

Bei Interesse können Sie ein Handbuch IT-Security für 10 € erwerben.

1 Abend, 21.10.2014, Dienstag, 19:30–21:00 Uhr
Theater an der Grundschule, tag, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering
Gebühr: 9,00 €
Kursleitung: Andreas Rieb, Wirtschaftsinformatiker, Awareness-Berater und Live-Hacker

Andreas Rieb studierte bis 2008 Wirtschaftsinformatik in München. Anschließend war er als IT-Security-Trainer bei der Bundeswehr tätig. Dort leitete er eine Ausbildungsreihe für IT-Sicherheitsbeauftragte und Führungskräfte und zeigte diverse Möglichkeiten an Cyber-Attacken auf.
Seit 2012 ist er als freiberuflicher Awareness-Berater und Live-Hacker tätig.

ESSEN UND TRINKEN

4220–142 Pilzwanderung im Westerholz

Bei einer Wanderung erfahren Sie viel über die wichtige Rolle von Pilzen in der Natur und erhalten praktische Tipps zum Sammeln, Lagern und Zubereiten von Speisepilzen, sowie Hinweise zur Vermeidung von Pilzvergiftungen. Auch wenn es keine Garantie auf größere Mengen von Speisepilzen gibt, nehmen Sie bitte einen Korb, verschließbare Dosen und ein Pilzmesser mit. Die Wanderung findet bei jeder Witterung statt. Bitte achten Sie auf geeignete Kleidung und entsprechendes Schuhwerk.

1 Vormittag, 21.09.2014, Sonntag, 09:30–13:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Burgruine Haltenberg
Kursgebühr: 18,00 €
Führung: Dr. Birgit Weisel, Pilzsachverständige (DGfM)

9191g-142 Kaffeeseminar im „Röstwerk“

Herkunftsland und Röstung – das ist wichtig für einen exzellenten Kaffeegeschmack. Nach einer Einführung in die Welt der „Bohne“ wird der Kaffee geröstet und probiert.

1 Abend, 13.11.2014, Donnerstag, 19:00–21:00 Uhr
Röstwerk, Bahnhofstr. 67, 82269 Geltendorf
Gebühr: 11,00 €
Leitung: Herbert Schneider

KOCHWORKSHOPS

9200–142 Sushi ohne Fisch – selbstgemacht!

An diesem Abend werden koreanische Sushis hergestellt, die nur mit verschiedenem Gemüse wie Karotten, Gurken und Rettich, aber auch Außergewöhnlichem wie z. B. Seerosenwurzel zubereitet werden. Sie lernen Schritt für Schritt alles, was Sie für Ihr selbst gemachtes Sushi benötigen. Wir beginnen bei der Reiszubereitung und lernen den richtigen „Dreh“ für die Herstellung der verschiedenen Varianten.

In der Kursgebühr sind die Lebensmittelkosten von 8,50 € und die Rollmatte enthalten.

Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Schneidemesser, 2 Geschirrtücher, Behältnis für Kostproben.

1 Abend, 09.10.2014, Donnerstag, 19:00–21:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering, Raum: Schulküche
Gebühr inkl. Lebensmittel: 17,20 €
Kursleitung: Jae-Sook Schmid

9206–142 Neues aus der Nudelküche

Pasta liebt fast jeder – mit leckeren Soßen, köstlichen Füllungen, als Auflauf oder Beilage. Teilweise werden wir den Nudelteig selbst herstellen und schlemmen wie in Italien. In der Kursgebühr sind die Lebensmittelkosten von 8,50 € enthalten.

1 Abend, 14.10.2014, Dienstag, 18:30–22:15 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering, Raum: Schulküche
Gebühr inkl. Lebensmitteln: 24,80 €
Kursleitung: Christina Krämer, Hauswirtschaftsmeisterin

9211–142 „Der etwas andere Kochkurs“

Rohkost genießen und strahlend aussehen!

Rohkost ist soviel mehr als Kopfsalat & Co und lässt uns gesund, schlank und voller Energie durchs Leben gehen. Wir zaubern an diesem Abend gemeinsam ein „F“rohköstliches Menü aus vollwertigen, frischen und (soweit möglich) regionalen Zutaten in Bioqualität, das wir

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
Tel. 08191 922315

danacham liebevoll gedeckten Tisch verkosten.Dabei bleibt auch Zeit für interessantes Hintergrundwissenzur Krankheitsvorbeugung durch Rohkost und praktische Tipps zur Verwendung von mehr Frischem in Ihrer Ernährung. Die Rezepte gibt es zum Mitnehmen und Nachmachen Zuhause. In der Kursgebühr sind die Lebensmittelkosten von8 € enthalten.
1 Abend, 17.10.2014, Freitag, 18:00–21:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering,
Raum: Schulküche
Gebühr inkl. Lebensmittel: 21,00 €
Kursleitung: Margarethe Schulz, ärztl. geprüfte Gesundheitsberaterin GGB / Ernährungsberaterin

9212–142 A Soulfood-Celebration

Kochworkshop
Soulfood – Essen mit Seele! Entdecken Sie die kreative Kochkunst im afroamerikanischen Stil: Wir kochen ein köstliches Soulfood-Dinner nach Original Familienrezepten aus Alabama. Ob Salat aus Black-Eyed-Peas mit Basilikum Vinaigrette, Jambalaya (Eintopf mit Chicken, Shrimps etc.), Greens oder Baked Sweet Potatoes – mit diesen leckeren Gerichten ist „happy feeling" garantiert! Nach der Kochsession genießen wir unser Soulfood mit R&B-Musik bei Wein und Kerzenschein. Die Gebühr beinhaltet Lebensmittelkosten von 17 € und ein Script mit den Rezepten.
Bitte mitbringen: Scharfes Messer, Schürze, Restebox, Küchenhandtuch und gute Laune!
1 Termin, 18.10.2014, Samstag, 16:30–21:30 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering, Raum: Schulküche
Gebühr inkl. Lebensmittel: 38,70 €
Kursleitung: Kathleen Canady

9204–142 A cena da Verdi

NEU

Kochworkshop in italienischer Sprache
Giuseppe Verdi é forse il piú grande compositore italiano. Le sue melodie, soprattutto le sue opere, sono tra le piú famose al mondo. Di se stesso usava dire „sono un semplice contadino" Amava la vita semplice, la tranquillitá e la buona cucina della sua terra, l´Emilia Romagna. In questo corso faremo un percorso culinario nella cucina di questa regione, caratterizzata dall´uso di prodotti sani e genuini. La meravigliosa musica delle arie piú importanti di Verdi ci accompagnerá, racconteremo anche qualche annedotto sulla vita del grande artista. Gusteremo poi insieme i piatti preparati, chiaramente accompagnati da un buon vino. Il corso é adatto per tutti coloro che hanno conoscenze base della lingua italiana (da livello A2).
1 Abend, 25.10.2014, Samstag, 17:00–21:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering, Raum: Schulküche
Gebühr inkl. Lebensmittel: 27,30 €
Kursleitung: Cristina Maraschi und Annette Endrass

9214–142 Thailändisch geniessen

NEU

Unter der Anleitung einer thailändischen Köchin, werden Sie gemeinsam in kleinen Gruppen ein Thailändisches Menü zubereiten: Garnelensuppe, Red Curry mit Hähnchen und Papayasalat sowie „kau tom", eine thailändische Nachspeise. In der Kursgebühr sind Lebensmittelkosten von 17 € enthalten sowie ein Skript mit allen Rezepten.
Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, 2 Geschirrtücher, Behältnis für Kostproben.
1 Abend, 15.11.2014, Samstag, 18:00–21:30 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering, Raum: Schulküche
Gebühr inkl. Lebensmitteln: 30,20 €
Kursleitung: Rutpinda Dao Fülbier

9210–142 „Die etwas andere Kochshow" Pralinen und andere Köstlichkeiten selbstgemacht!

Feinste Pralinen und süßes Konfekt verführen unsere Sinne und sind, schön verpackt, eine gute Christkindlidee. An diesem Abend können Sie sehen, wie die Leckereien mit vollwertigen Zutaten ohne Fabrikzucker und zum großen Teil in Rohkostqualität erstellt werden. Gemeinsam gestalten wir liebevolle Geschenkverpackungen dazu. Beim „Vorkosten" besteht die Gelegenheit zum Austausch über „gesunde Süßigkeiten" und die Besprechung der Rezeptmappe. Die Lebensmittelkosten von 8 € sind in der Kursgebühr enthalten.
1 Abend, 21.11.2014, Freitag, 18:00–21:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering, Raum: Schulküche
Gebühr inkl. Lebensmittel: 23,00 €
Kursleitung: Margarethe Schulz, ärztl. geprüfte Gesundheitsberaterin GGB / Ernährungsberaterin

9213–142 Veganer Gaumenschmaus aus Marokko

Kochworkshop
Vegane Gerichte schmecken fad? Dieses genussvolle Menü im marokkanischen Stil fegt alle Vorurteile vom Tisch! Probieren Sie selbst, wie köstlich gesundes Essen schmecken kann: Als Vorspeise zaubern wir eine fruchtige Salatkreation, gefolgt von einer Gemüse-Tajine mit Kichererbsen in Begleitung von Hirse und einem raffinierten Kürbisgericht. Als Dessert bereiten wir einen erfrischend-leichten Fruchtsalat mit Datteln. Nach der Kochsession genießen wir unser veganes Menü bei Wein und Kerzenschein.
Die Gebühr beinhaltet Materialgeld von 17 € und ein Script mit den Rezepten.
Bitte mitbringen: Scharfes Messer, Schürze, Restebox, Küchenhandtuch und gute Laune!
1 Termin, 22.11.2014, Samstag, 16:30–21:30 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering, Raum: Schulküche
Gebühr inkl. Lebensmittel: 38,70 €
Kursleitung: Kathleen Canady

9215–142 Kulinarische Reise nach Korea

An diesem Abend bereiten wir gemeinsam mit der koreanischen Kursleiterin das Gericht „Bulgogi" zu. Bulgogi bedeutet wortwörtlich „Feuerfleisch", ein traditionelles Rezept das international großen Anklang findet. Als Beilage kochen wir „Chapche", ein gemischtes Gemüsegericht mit Glasnudeln aus Süßkartoffeln. Beim Kochen erfahren Sie warum Koreanische Küche so gesund ist und viele weiteren Insidertipps für die Zubereitung von köstlichen Speisen. Vorzugsweise werden Bioprodukte verwendet. In der Kursgebühr sind Lebensmittelkosten von 15 € enthalten.
Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, 2 Geschirrtücher, Behältnis für Kostproben.
1 Abend, 28.11.2014, Freitag, 18:00–21:30 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering, Raum: Schulküche
Gebühr inkl. Lebensmitteln: 30,20 €
Kursleitung: Jung-Ja Holm

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
Tel. 08191 922315

9216–142 So brauen Sie Ihr eigenes Bier

NEU

Eine Bierbrauerin, die in einer kleinen Öko-Brauerei ausgebildet wurde, vermittelt alles Wissenswerte über die Braukunst mit vielen praktischen Tipps und Anleitungen zum Selberbrauen. Gerste und Hopfen stammen aus ökologischem Anbau und auch handwerklich unterscheidet sich die traditionelle Braukunst deutlich von der industriellen Bierherstellung. Auch die professionelle Verkostung von selbst gebrautem Bier und ein Weißwurstfrühstück gehört zum Kurs.

1 Termin, 15.11.2014, Samstag, 11:00–17:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering, Raum: Schulküche
Kursgebühr: 49,00 €
Kursleitung: Silvia Hölzlwimmer-Ruff, Bierbrauerin

9217–142 So brauen Sie Ihr eigenes Bier

NEU

Beschreibung siehe Kurs 9216–142.

1 Termin, 10.01.2015, Samstag, 11:00–17:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering, Raum: Schulküche
Kursgebühr: 49,00 €
Kursleitung: Silvia Hölzlwimmer-Ruff, Bierbrauerin

9218–142 Bierverkostung

NEU

Bevorzugen Sie eine bestimmte Biersorte oder Biermarke? Schmecken Sie den kleinen Unterschied? Wollten Sie schon immer mal all die verschiedenen Biere Bayerns verkosten? Dann kommen Sie mit uns auf eine Genusstour und lassen sich informativ, fachkundig und genussvoll von unserer Bierbrauerin ins Bierreich begleiten und beraten. Vielleicht entdecken Sie anschließend Ihr neues Lieblingsbier?!
In der Kursgebühr enthalten sind eine Breze und eine Flasche Bier pro Teilnehmer/Genießer sowie Infomaterial zum Weiterüben für zu Hause.

1 Abend, 16.01.2015, Freitag, 18:30–21:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Kursgebühr: 17,80 €
Kursleitung: Silvia Hölzlwimmer-Ruff, Bierbrauerin

9202–142 Grüne Smoothies – das Powergetränk

Oft fällt es uns schwer, die Ernhährung gesund und abwechslungsreich zu gestalten. Wir sind viel unterwegs oder können nicht immer frisch kochen. Mit einem Smoothie können Sie mit wenig Zeitaufwand eine gesunde und schmackhafte Grundlage für den Tag schaffen, die Sie fit hält und den Körper mit allen wichtigen Vitalstoffen versorgt.
An diesem Abend zeige ich Ihnen, wie Sie mit Blattgemüse, Obst, Wasser und einem leistungsfähigen Mixer ein gesundes Getränk für die ganze Familie herstellen. Im theoretischen Teil bekommen Sie von mir Informationen zur Wirkungsweise, den Zutaten und der Herstellung dieses Powergetränks.
Anschließend mixen wir zusammen mehrere Smoothies, damit Sie auf den Geschmack kommen und erleben, wie vielfältig die Möglichkeiten sind. Weitere Infos unter: www.praxis-bischoff.de
Die Kosten von 7 € für die Nahrungsmittel sind in der Kursgebühr enthalten.

1 Abend, 20.01.2015, Dienstag, 19:00–21:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering, Raum: Schulküche
Gebühr inkl. Lebensmitteln: 19,50 €
Kursleitung: Astrid Bischoff, Heilpraktikerin

9219–142 Sunshine-Reggae-Kitchen

NEU

Kochworkshop

Entdecken Sie die aufregend exotische Küche der Karibik – sie schmeckt nach Rum und Reggea, Chili und Knoblauch, Kokosnüssen, Sonne und Meer... Die Gerichte sind farbenfroh, fruchtig, scharf und umwerfend lecker. Wir legen heiße Musik auf und zaubern gemeinsam ein köstliches Menü mit Rum-Garnelen auf Fruchtsalat, Spicey Black Beans, Reis, Aruba-Chicken-Stew und ein Zitrus-Papaya-Kompott zum Dessert. Eine kulinarische Anregung für ein originelles Dinner mit Freunden! Die Gebühr beinhaltet Materialgeld von 19 € und ein Script mit den Rezepten.
Bitte mitbringen: Scharfes Messer, Schürze, Restebox, Küchenhandtuch und gute Laune!

1 Termin, 24.01.2015, Samstag, 16:30–21:30 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering, Raum: Schulküche
Gebühr inkl. Lebensmittel: 40,70 €
Kursleitung: Kathleen Canady

9205–142 Napoli, terra di sole, musica e folclore

NEU

Kochworkshop in italienischer Sprache

Napoli ha mille volti e ci sono molti motivi per amarla o meno. È una grande capitale, la vera regina delle cittá, la piú nobile. È la cittá all´ombra del Vesuvio, la cittá della pizza e del mare, una cittá in cui gioia e dolore convivono strettamente.
Insieme faremo un viaggio nella storia, nella musica e nel folclore di questa bellissima cittá. Cucineremo piatti tipici e ceneremo insieme ascoltando le canzoni piú note della tradizione napoletana.
Il corso é adatto per tutti coloro che hanno conoscenze base della lingua italiana (da livello A2).

1 Abend, 07.02.2015, Samstag, 17:00–21:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering, Raum: Schulküche
Gebühr inkl. Lebensmittel: 27,30 €
Kursleitung: Cristina Maraschi und Annette Endrass

GESUND GENIESSEN

9208–142 Laktoseintoleranz

NEU

Vertragen Sie oder eines Ihrer Familienmitglieder auch keine Milch? An diesem Abend erhalten Sie wertvolle Tipps für die täglich Ernährung: Ist Milch wirklich gesund und notwendig? Welche Alternativen gibt es? Welche Lebensmittel enthalten Laktose und was können Sie bedenkenlos essen? Welche Beschriftungen auf den Verpackungen sind irreführend? Auch Ihre Fragen sind herzlich willkommen.

1 Abend, 09.10.2014, Donnerstag, 19:00–20:30 Uhr
Geschäftsstelle der vhs, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Raum: Seminarraum in der Geschäftstelle
Gebühr: 9,00 €
Kursleitung: Isabel Penzler, Ernährungsberaterin

9211–142 „Der etwas andere Kochkurs“

Rohkost genießen und strahlend aussehen!

Rohkost ist soviel mehr als Kopfsalat & Co und lässt uns gesund, schlank und voller Energie durchs Leben gehen. Wir zaubern an diesem Abend gemeinsam ein „F“rohköstliches Menü aus vollwertigen, frischen und (soweit möglich) regionalen Zutaten in Bioqualität, das wir danach am liebevoll gedeckten Tisch verkosten. Dabei bleibt auch Zeit für interessantes Hintergrundwissen zur Krankheitsvorbeugung durch Rohkost und praktische Tipps zur Verwendung von mehr Frischem in Ihrer Ernährung. Die Rezepte gibt es zum Mitnehmen und Nachmachen für Zuhause. In der Kursgebühr sind die Lebensmittelkosten von 8 € enthalten.

1 Abend, 17.10.2014, Freitag, 18:00–21:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering, Raum: Schulküche
Gebühr inkl. Lebensmittel: 21,00 €
Kursleitung: Margarethe Schulz, ärztl. geprüfte Gesundheitsberaterin GGB / Ernährungsberaterin

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
Tel. 08191 922315

9209–142 Wie gesund sind Fitness-, Diät- oder Sportlerprodukte?

NEU

Möchten Sie sich kalorienbewusst ernähren? Kaufen auch Sie Fitness-, Diät-, Light- oder Sportlerprodukte, weil Sie denken, dass diese besonders gesund sind? Leider sind viele Werbeaussagen und Beschriftungen irreführend. Dieser Vortrag möchte Sie darüber aufklären und Ihnen wertvolle Tipps geben, für eine ausgewogene oder kalorienbewusste Ernährung.

1 Abend, 04.11.2014, Dienstag, 19:00–20:30 Uhr
Geschäftsstelle der vhs, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Raum: Seminarraum in der Geschäftstelle
Gebühr: 9,00 €
Kursleitung: Isabel Penzler, Ernährungsberaterin

9210–142 „Die etwas andere Kochshow" Pralinen und andere Köstlichkeiten selbstgemacht!

Feinste Pralinen und süßes Konfekt verführen unsere Sinne und sind, schön verpackt, eine gute Christkindlidee. An diesem Abend können Sie sehen, wie die Leckereien mit vollwertigen Zutaten ohne Fabrikzucker und zum großen Teil in Rohkostqualität erstellt werden. Gemeinsam gestalten wir liebevolle Geschenkverpackungen dazu. Beim „Vorkosten" besteht die Gelegenheit zum Austausch über „gesunde Süßigkeiten" und die Besprechung der Rezeptmappe. Die Lebensmittelkosten von 8 € sind in der Kursgebühr enthalten.

1 Abend, 21.11.2014, Freitag, 18:00–21:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering, Raum: Schulküche
Gebühr inkl. Lebensmittel: 23,00 €
Kursleitung: Margarethe Schulz, ärztl. geprüfte Gesundheitsberaterin GGB / Ernährungsberaterin

9202–142 Grüne Smoothies – das Powergetränk

Oft fällt es uns schwer, die Ernhährung gesund und abwechslungsreich zu gestalten. Wir sind viel unterwegs oder können nicht immer frisch kochen. Mit einem Smoothie können Sie mit wenig Zeitaufwand eine gesunde und schmackhafte Grundlage für den Tag schaffen, die Sie fit hält und den Körper mit allen wichtigen Vitalstoffen versorgt.
An diesem Abend zeige ich Ihnen, wie Sie mit Blattgemüse, Obst, Wasser und einem leistungsfähigen Mixer ein gesundes Getränk für die ganze Familie herstellen. Im theoretischen Teil bekommen Sie von mir Informationen zur Wirkungsweise, den Zutaten und der Herstellung dieses Powergetränks. Anschließend mixen wir zusammen mehrere Smoothies, damit Sie auf den Geschmack kommen und erleben, wie vielfältig die Möglichkeiten sind.
Weitere Infos unter: www.praxis-bischoff.de
Die Kosten von 7 € für die Nahrungsmittel sind in der Kursgebühr enthalten.

1 Abend, 20.01.2015, Dienstag, 19:00–21:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering, Raum: Schulküche
Gebühr inkl. Lebensmitteln: 19,50 €
Kursleitung: Astrid Bischoff, Heilpraktikerin

FÜR JUNGE KÖCHE

9200k-142 Sushi ohne Fisch – kinderleicht!

Du lernst Schritt für Schritt alles, was Du für selbst gemachtes Sushi benötigst. Angefangen wird mit der Reiszubereitung und weiter gehts mit dem richtigen „Dreh" für die Herstellung der verschiedenen Sushi Varianten. Gefüllt mir verschiedenem Gemüse wie Karotten, Gurken und Rettich, aber auch Außergewöhnlichem wie z. B. Seerosenwurzel rollen wir um die Wette und essen anschließend unsere eigens hergestellten Sushi.
In der Kursgebühr sind die Lebensmittelkosten und die Rollmatte von 8,50 € enthalten.
Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Schneidemesser, 2 Geschirrtücher, Behältnis für Kostproben.

Von Amtshaftpflicht- bis Zahnzusatzversicherung
HUK-COBURG
Aus Tradition günstig
Vertrauensfrau Carmen Peischer-Ertle
Regnitzweg 8, 86916 Kaufering
www.huk.de
Tel. 0 81 91/ 9 85 95 34

1 Termin, 09.10.2014, Donnerstag, 16:30–18:30 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering, Raum: Schulküche
Gebühr inkl. Lebensmittel: 17,20 €
Kursleitung: Jae-Sook Schmid

9204k-142 Coole Snacks schnell und einfach

NEU

Kochworkshop für Teens
Stellst du Dir auch oft die Frage „Was kann ich nach der Schule essen?" Schon wieder Pizza? Oder das Fertiggericht aus der Kühltruhe? Wenn dir das auf Dauer zu langweilig ist, dann bist du hier richtig. Gemeinsam kochen wir leckere und coole Snacks, die bestimmt auch deinen Freunden schmecken. Also: gleich weitersagen und anmelden!
Bitte mitbringen: kleines Geschirrhandtuch und eine Vorratsdose.

1 Vormittag, 28.10.2014, Dienstag, 10:00–12:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering, Raum: Schulküche
Gebühr inkl. Lebensmitteln: 13,50 €
Kursleitung: Isabel Penzler, Ernährungsberaterin

9205k-142 In der Weihnachtsbäckerei...

NEU

gibt es manche Leckerei....
An diesem Vormittag backen Ihre Kinder in lustiger Runde köstliche Weihnachtsplätzchen zum Verschenken oder zum genießen in der Familie.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtuch und kleine Vorratsdose für die Plätzchen.

1 Vormittag, 29.11.2014, Samstag, 10:00–12:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering, Raum: Schulküche
Gebühr inkl. Lebensmitteln: 13,50 €
Kursleitung: Isabel Penzler, Ernährungsberaterin

FREIZEIT UND HOBBY

3670–142 Spielenachmittag mit Canasta, Rommee, etc.

Spielen Sie ganz gerne Karten und haben keine Freunde, die diesem Hobby frönen? In geselliger Runde können Sie an jedem zweiten Dienstag im Monat Ihr Können ausleben oder neue Tricks und Strategien erlernen. Machen Sie mit! Wir freuen uns über Ihr Kommen!

10 Nachmittage, 30.09.2014–17.02.2015, Dienstag, zweiwöchentlich, 14:30–17:00 Uhr
Seniorenraum, 8. Stock, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering
Unkostenbeitrag: 7,50 €
Leitung: Anneliese Schneider

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
Tel. 08191 922315

3671–142 Schach für (Wieder-)Einsteiger

Haben Sie früher einmal Schach gespielt und haben Lust, wieder damit anzufangen? Hier haben Sie Gelegenheit Neues zu lernen und mit gleichstarken Partnern zu spielen, ohne die Verpflichtungen eines Schachclubs. Auch Anfänger sind herzlich willkommen.
20 Abende, 01.10.2014–11.02.2015, Mittwoch, wöchentlich, 19:00–22:00 Uhr
Seniorenraum, 8. Stock, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering
Unkostenbeitrag: 7,50 €
Leitung: Peter Stern

HAUS UND GARTEN

9401–142 Grabgestaltung zu Allerheiligen

Den Toten zur Ehre, den Lebenden zur Freude
Das Andenken an den Toten braucht einen festen Platz auf Erden, das Grab ist ein wichtiger Ort für die Trauer. Der Erfolg einer dauerhaft schönen Bepflanzung hängt von vielen Faktoren ab, wie zum Beispiel Standort, Bodenbeschaffenheit und Pflanzenauswahl. Jetzt ist noch Zeit eine pflegeleichte Bepflanzung anzulegen, damit Ihr Grab zu Allerheiligen liebevoll gepflegt aussieht. An diesem Nachmittag erhalten Sie die wichtigsten Tipps zum Thema, anschließend ist noch Zeit für Fragen.
1 Nachmittag, 11.10.2014, Samstag, 15:30–17:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Gebühr: 9,00 €
Kursleitung: Claudia Lorenzer

ARTGERECHTER UMGANG MIT HAUSTIEREN

4115–142 Hundesprache verstehen

Ein Workshop nicht nur für Hundebesitzer
Wir klären „sprachliche" Missverständnisse zwischen Hund und Mensch und zeigen Ihnen, wie Sie sich in kritischen Situationen verhalten können. Themenschwerpunkte: Wie kommunizieren Hunde? Welche Signale sendet der Hund, wenn er gestresst oder überfordert ist? Wie verhält man sich, wenn ein Hund aggressiv ist? Was sind Beschwichtigungssignale?
Hundebesitzer erfahren, wie Hunde am schnellsten und effektivsten lernen, wie Sie unerwünschtes Verhalten verbessern, bzw. abstellen können und mit welchen Methoden Sie sich bei ihrem Hund liebevoll Respekt verschaffen können.
Weiterführende Informationen zum artegerechten Umgang mit Haustieren finden Sie auch auf der Homepage der Kleintierpraxis in Kaufering www.tierarztpraxis-kaufering.de
1 Nachmittag, 18.10.2014, Samstag, 14:00–16:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Gebühr: 9,00 €
Kursleitung: Dr. Nina Langenbeck

4113–142 Erste Hilfe beim Hund

Sie erfahren, wie Sie im Notfall die Zeitspanne bis zur Übernahme durch den Tierarzt überbrücken und Ihrem Hund kompetent helfen können.
Unser Angebot richtet sich neben Hundebesitzern auch an alle weiteren Interessenten – denn die Erste Hilfe am Hund sollte genauso selbstverständlich beherrscht werden wie die Erste Hilfe am Menschen. Im Kurs lernen Teilnehmer unter anderem direkt am Hund, wie man eine Maulschlinge anlegt, den Hund in die Seitenlage bringt und eine Pfote verbindet. Es ist viel Zeit für die praktischen Übungen eingeplant. Schautafeln und Übersichten sowie ein umfassendes Skript zum Mitnehmen ergänzen das Angebot.
Weiterführende Informationen zum artgerechten Umgang mit Haustieren finden Sie auch auf der Homepage unter www.tierarztpraxis-kaufering.de. Erste Hilfe-Sets können bei uns erworben werden.
1 Nachmittag, 17.01.2015, Samstag, 14:00–16:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Gebühr: 9,00 €
Kursleitung: Dr. Nina Langenbeck

4117–142 Krankheiten der älteren Katze erkennen und vermeiden

Der Kurs richtet sich an Katzenbesitzer und informiert über Krankheiten und Besonderheiten der älteren Katze. Mit zahlreichen Bildern und Schautafeln werden die typischen Krankheiten und Symptome der älter werdenden Katze veranschaulicht. Die Besucher des Kurses finden auf folgende Fragen Antwort: Ab wann ist meine Katze ein Senior? Wie muss ich die Fütterung und Haltung einer älteren Katze anpassen, um ihr ein langes und gesundes Leben zu ermöglichen? Wie kann ich bei beginnenden Problemen gegensteuern? Wie äußert eine Katze Schmerzen? Auf welche Anzeichen muss ich achten? Welche Krankheiten gibt es, die zu Beginn wenig oder gar keine Symptome verursachen? Wie stelle ich diese Krankheiten fest?
Im Anschluß an den Kurs ist ausreichend Zeit, um individuelle Fragen zu stellen und zu diskutieren.
Weiterführende Informationen zum artegerechten Umgang mit Haustieren finden Sie auch auf der Homepage unter www.kleintierpraxis-kaufering.de
1 Nachmittag, 15.11.2014, Samstag, 14:00–16:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Gebühr: 9,00 €
Kursleitung: Dr. Nina Langenbeck

Fit für den Beruf

5308–142 „Profilpass" – Entdecken Sie Ihre Stärken

Planen Sie einen Wiedereinstieg in den Beruf? Oder möchten Sie sich neu orientieren?
Die eigenen Stärken zu kennen ist wichtig für die persönliche und die berufliche Weiterentwicklung. Welche Potentiale liegen noch brach und warten darauf, gelebt zu werden? Wie können Sie mehr von Ihren Stärken und Ihren Begabungen im Alltag einbringen?
Ich lade Sie ein, mit mir zusammen auf diese spannende Entdeckungreise zu gehen. Mit kreativen Interaktionen können Sie an zwei Samstagen Ihre eigenen Stärken stärken und so fit werden für den Wiedereinstieg im Beruf oder die Neuorientierung.
Als Leitfaden werden wir den Profilpass (inkl.) nutzen. 2–3 Stunden Eigenarbeit zwischen den Terminen sollte eingeplant werden. Dabei kann die Onlineversion des Profilpass mit Unterstützung durch die Kursleitung gewählt werden.
2 Termine, 25.10.2014, 08.11.2014, Samstag, 10:00–15:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering,
Raum: 324
Gebühr inkl. Profilpassordner: 82,00 €
Kursleitung: Christine Schuppener

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
Tel. 08191 922315

7109–142 Business English praxisnah

NEU

Kompaktkurs – Kleingruppe

Dieser praxisnahe Kurs macht Sie fit für alle beruflichen Situationen, in denen Sie konkret Englisch benötigen, z. B. am Telefon, auf Reisen, einfache Emails und Briefe lesen und verfassen. Außerdem erhalten Sie viele praktische Tipps und Hinweise. Der Schwerpunkt liegt auf der Kommunikation und dem gemeinsamen Üben des Gelernten. Auch für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen geeignet.
Unterrichtsmaterial wird individuell zusammengestellt, ein Lehrbuch wird am ersten Kurstag gemeinsam festgelegt.

4 Vormittage, 08.11.2014–29.11.2014, Samstag, wöchentlich, 09:00–12:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Kursgebühr Kleingruppe: 89,00 €
Kursleitung: Daria Mathes

Daria Mathes, ist eine gebürtige Amerikanerin aus Washington, DC. Bevor sie im Jahr 2012 nach Deutschland zog, arbeitete sie als Human Resource Manager in einem amerikanischen Finanzunternehmen. Dadurch besitzt sie ein äußerst fundiertes und breites Grund- und Fachwissen im Bereich Business-Englisch. Daria studierte auch klassischen Gesang und gab einige Opern und Konzerte in den USA. Sie hat zwei erwachsene Kinder, die weiterhin in den Vereinigten Staaten leben. Sie liebt die Zusammenarbeit mit anderen Menschen und hat sichtlich Spaß an ihrem Unterricht. Zu ihren weiteren Hobbies zählen, neben dem Interesse an verschiedenen Kulturen und Sprachen, die Musik, Skifahren und das gemeinsame wandern mit ihrem Ehemann.

7118–142 Prüfungsvorbereitung Englisch Zertifikat Telc Dual Level A2-B1

NEU

An diesen Tagen werden speziell die Fertigkeiten vertieft, die bei den TELC-Prüfungen verlangt werden. Anhand von Modellprüfungen werden Sie ganz gezielt vorbereitet und mündliche Prüfungen werden simuliert, das Ganze in lockerer und entspannter Atmosphäre, versprochen!

4 Vormittage, 17.01.2015–07.02.2015, Samstag, wöchentlich, 09:00–12:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Basisgebühr ab 8 TN: 89,00 €
Kursleitung: Sabine Berndl

7119–142 Englisch-Zertifikatsprüfung Telc Dual Level A2-B1

NEU

Mit dieser Prüfung erwerben Sie ein Europaweit anerkanntes Zertifikat zum Nachweis Ihrer Englisch-Kenntnisse. Das Besondere daran: Wer die Dual-Level Prüfung absolviert, erhält ein Zertifikat mit einer differenzierten Auswertung der Fertigkeiten Lesen, Hören, Sprechen und Schreiben. So erhalten Sie nicht nur das Gesamtergebnis, sondern erfahren auch genau, in welchen Bereichen Sie welche Kompetenzstufe erreicht haben.
Die schriftliche Prüfung findet vormittags statt. Nach einer Pause geht es in die mündliche Prüfung, die jeweils eine Viertelstunde dauert, so dass die Prüfung im Laufe des Nachmittags beendet sein wird. Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis zur Prüfung mit. Teilnehmer aus vhs-Sprachkursen bezahlen die ermäßigte Gebühr von 130,00 EUR. Bitte sprechen Sie Ihre Kursleiterin wegen einer Prüfungsvorbereitung an oder melden Sie sich an zum Prüfungsvorbereitungskurs 7118–142 Empfohlenes Mindestalter: 16 Jahre

1 Termin, 07.02.2015, Samstag, 09:00–17:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Gebühr: 160,00 €
Kursleitung: Sabine Berndl

ELEKTRO
HILSCHER
Elektromeister
Hubert Rauch
Elektroinstallation · Fachgeschäft · Kundendienst
Kaufering ☎ 7150

5300–142 Bewerbungswerkstatt: Anschreiben und Lebenslauf

Modul 1

Berufseinstieg, Arbeitsplatzwechsel oder Berufsrückkehr – gleichgültig, welches Ziel Sie verfolgen – in diesem Modul erhalten Sie den Schlüssel für eine erfolgreiche schriftliche Bewerbung. Sie entdecken Ihre Stärken und lernen diese schriftlich zu formulieren. Die Kombination aus Theorieimpulsen einer kompetenten Bewerbungstrainerin und die direkte praktische Umsetzung am Computer hilft Ihnen, persönlich zu überzeugen. Sie lernen, was ein perfekte Bewerbungsunterlage ausmacht, bekommen Insidertipps darüber, was Personalchefs erwarten und erstellen auf dieser Basis ein überzeugendes Anschreiben. Außerdem erhalten Sie Tipps zum Lebenslauf. Die Situation des Vorstellungsgespräches trainieren Sie dann im Modul 2.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, nach Möglichkeit eine selbst verfasste Bewerbungsmappe sowie eine Stellenanzeige. Grundkenntnisse in WORD.

1 Termin, 17.01.2015, Samstag, 09:00–16:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, 86916 Kaufering, EDV Raum, EG, Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße
Gebühr: 55 €
Kursleitung: Nicole Bergdolt-Wagner

5301–142 Bewerbungswerkstatt: Das Vorstellungsgespräch

NEU

Modul 2

Sie erhalten Tipps, wie Sie sich auf einen Vorstellungstermin vorbereiten und mit schwierigen Situationen im Personalauswahlgespräch umgehen können. Anhand eines umfangreichen Fragenkataloges werden wir uns gemeinsam auf die Fragen von Arbeitgebern vorbereiten. Antwortbeispiele verdeutlichen, was hierbei wesentlich ist. Anhand von Videoausschnitten analysieren wir gemeinsam Verhaltensfehler bei Bewerbern, entwickeln Verbesserungsmöglichkeiten und erkennen die Erwartungen auf Arbeitgeberseite. In Rollenspielen üben wir schließlich typische Situationen des Vorstellungsgespräches und besprechen diese gemeinsam.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, nach Möglichkeit eine selbst verfasste Bewerbungsmappe sowie eine Stellenanzeige.

1 Termin, 24.01.2015, Samstag, 09:00–16:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Gebühr: 54,50 €
Kursleitung: Nicole Bergdolt-Wagner

Schenken Sie Bildung.
Sie möchten jemanden etwas Besonderes schenken? Mit einem vhs-Gutsschein treffen Sie jeden Geschmack. Ob Fitness-Kurs, Universitätsvorlesung, Opernfahrt, Sprach- oder Kochkurs: Unsere Gutscheine können sowohl für die 600 jährlichen Angebote der Volkshochschule, als auch für alle Veranstaltungen der Theater- und Kulturgemeinde eingelöst werden. Gerne schicken wir Ihnen den Gutschein auch per Post zu (08191/664220).

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
Tel. 08191 922315

5302–142 Rhetorik für Frauen

NEU

Häufig ist es uns Frauen unangenehm, uns selbst in den Mittelpunkt zu stellen. Wir benutzen die Sprache um Beziehungen aufzubauen, und weniger um uns in einer Rede oder einem Vortrag darzustellen. Männer haben da viel weniger Hemmungen. Es fällt ihnen oft leichter, sich selbst und ihr Wissen verbal und mit ausgeprägter Körpersprache zu präsentieren. Die gute Nachricht: Selbstsicher vor Publikum zu reden, zu überzeugen und sich durchzusetzen kann „Frau" jederzeit lernen. In uns steckt ein unglaubliches Potential. Im Seminar wollen wir es an die Oberfläche locken. Wir setzen uns mit den Regeln der Körpersprache & Kommunikation auseinander, machen Übungen zur Körpersprache, beschäftigen uns mit dem inhaltlichen Redeaufbau, verfassen einen lebendigen Vortrag und reflektieren das Ganze über Videoaufzeichnungen in vertraulicher Runde.
Bitte mitbringen: Schreibzeug.
2 Termine, 06.02.2015, Freitag, 17:30–21:30 Uhr und 07.02.2015, Samstag, 09:00–16:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 2, UG
Gebühr: 81,00 €
Kursleitung: Nicole Bergdolt-Wagner

7000–142 Interkulturelle Kompetenz

NEU

Dieser Workshop richtet sich an alle, die im Alltag und Beruf verstärkt Menschen aus anderen Kulturen begegnen und diese Begegnungen erfolgreich gestalten möchten. Es wird Handlungswissen über Kultur und Kulturdimensionen, Eigenwahrnehmung versus Fremdwahrnehmung, interkulturelle Kommunikation, Umgang mit Stereotypen u. a. anhand von vielen praktischen Übungen vermittelt.
1 Vormittag, 15.11.2014, Samstag, 09:45–13:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Gebühr: 14,00 €
Kursleitung: Stanislava Kirschner, Magister Deutsche Sprachwissenschaften

Computer und Internet

EINSTIEG UND UMSTIEG

5703–142 Effektiver Umstieg auf Windows 8

Alle neuen Features und Vorgehensweisen – übersichtlich dargestellt und kompetent erklärt. Sie lernen, wie Sie auf der Windows 8-Oberfläche schnell und effektiv mit dem Startbildschirm arbeiten und wie Sie die Desktop-Oberfläche optimal nutzen können. Der Kurs konzentriert sich auf das Wesentliche und eignet sich ideal für Umsteiger. Das Lehrbuch ist in der Kursgebühr enthalten und dient besonders als kompaktes Nachschlagewerk für den Arbeitsplatz oder für zu Hause.
In der Kursgebühr ist das passende Buch dazu enthalten.
Bitte mitbringen: eigenen Laptop oder Tablet PC mit Windows 8.
4 Vormittage, 09.10.2014–06.11.2014, Donnerstag, wöchentlich, 09:00–10:30 Uhr
Geschäftsstelle der vhs, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Raum: Seminarraum in der Geschäftstelle
Kursgebühr: 72,00 €
Kursleitung: Doris Dittrich, Fachinformatikerin

5700–142 Ihre ersten Schritte am Computer

mit Windows 8
Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich zum ersten Mal mit dem Thema Computer befassen und so gut wie keine Vorkenntnisse besitzen. Hier lernen Sie leicht, übersichtlich und ohne unnötigen Technik-Ballast, wie Sie mit einem Computer umgehen. Selbstverständlich werden Sie in Ihrem ersten Computerkurs auch Texte schreiben und speichern sowie einen ersten Ausflug ins Internet unternehmen. In der Kursgebühr ist das passende Buch dazu enthalten.
4 Nachmittage, 11.10.2014–15.11.2014, Samstag, wöchentlich, 14:00–15:30 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, 86916 Kaufering, EDV Raum, EG, Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße
Kursgebühr: 72,00 €
Kursleitung: Doris Dittrich, Fachinformatikerin

6301–142 Tastschreiben

Für Erwachsene und Jugendliche
Nur mit der richtigen, schnellen und ergonomischen Eingabe von Texten kann ein Computer bestmöglich genutzt werden. Dies gilt sowohl für das Berufsleben wie auch für den schulischen und privaten Bereich. In diesem Kurs werden die Erkenntnisse der Lern- und Gehirnforschung umgesetzt. Es werden unterschiedliche Sinne angesprochen und das Lernen wird zu einem stressfreien und erfolgreichen Erlebnis. Das regelmäßige Üben bringt rasche Erfolge in der Schreibrichtigkeit und macht durch die abwechslungsreichen Aufgaben Spaß. Im Arbeitsbuch ist eine Übungssoftware enthalten, die Sie auch zu Hause nutzen können. Diese Software motiviert dazu, das erlernte Blindschreiben zu trainieren und so systematisch das Schreibtempo zu erhöhen. Die Kosten für das Arbeitsbuch sind in der Kursgebühr enthalten.
5 Abende, 07.11.2014–05.12.2014, Freitag, wöchentlich, 20:00–21:30 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, 86916 Kaufering, EDV Raum, EG, Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße
Kursgebühr: 52,50 €
Kursleitung: Sabine Heiland

5701–142 Ihre ersten Schritte im Internet

Starten Sie ins Internet und nutzen Sie dessen vielfältige Möglichkeiten! Der Kurs führt Sie systematisch an das Thema Internet heran. Sie lernen, wie Sie Internetseiten besuchen sowie Informationen im Internet suchen, finden und verwenden. Natürlich lernen Sie auch, wie Sie elektronische Nachrichten (E-Mail) senden und empfangen können und wie Sie sich vor Computerviren schützen. In der Kursgebühr ist das passende Lehrbuch enthalten. Bitte mitbringen: eigenen Laptop.
4 Vormittage, 13.11.2014–04.12.2014, Donnerstag, wöchentlich, 09:00–10:30 Uhr
Geschäftsstelle der vhs, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Raum: Seminarraum in der Geschäftstelle
Kursgebühr: 72,00 €
Kursleitung: Doris Dittrich, Fachinformatikerin

5704–142 Was Sie an Ihrem Laptop alles machen können

für neugierige Computernutzer jeden Alters
Sie haben bereits Computer Grundkenntisse und möchten mehr als nur E-Mails senden und surfen? In lockerer Runde entdecken Sie, wie Sie Ihr Laptop im Alltag sicher nutzen können, z. B. um Fahrkarten und Theterkarten zu kaufen, den Sitzplatz im Kino zu reservieren, oder die nächste Reise organisieren. Erfahren Sie, wie Sie verpasste Fernsehsendungen anschauen, Wörterbücher und Lexika nutzen oder gar Ihre Liebligsfotos aufpeppen können. Auch Ihre Anregungen sind in diesem Kurs herzlich willkommen. In der Kursgebühr ist das passende Lehrbuch enthalten. Bitte mitbringen: eigenen Laptop.
4 Vormittage, 13.11.2014–04.12.2014, Donnerstag, wöchentlich, 10:45–12:15 Uhr
Geschäftsstelle der vhs, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Raum: Seminarraum in der Geschäftstelle
Kursgebühr: 72,00 €
Kursleitung: Doris Dittrich, Fachinformatikerin

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
Tel. 08191 922315

5705–142 Word 2010 in kleinen Schritten für Anfänger mit Computer-Grundkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie anhand vieler praxisnaher Beispiele, wie Sie mit der Software Microsoft Word Textdokumente erstellen und gestalten. Dabei lernen Sie neben den absoluten Grundlagen viele nützliche Techniken kennen, zum Beispiel Ihren Text durch Aufzählungen, Nummerierungen oder integrierte Grafiken und Bilder ansprechend zu gestalten. In der Kursgebühr ist das passende Buch dazu enthalten.

4 Nachmittage, 22.11.2014–13.12.2014, Samstag, wöchentlich, 14:00–15:30 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, 86916 Kaufering, EDV Raum, EG, Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße
Gebühr ab 4 TN: 72,00 €
Kursleitung: Doris Dittrich, Fachinformatikerin

5706–142 Excel 2010 in kleinen Schritten für Anfänger mit Computer-Grundkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel 2010 Ihre tägliche Arbeit mit Zahlen, Formeln, Berechnungen und Tabellen erleichtern. Sie nutzen dabei die Software zur Dateneingabe und gestalten Ihre Tabellen übersichtlich. Viel Zeit sparen Sie sich vor allem durch den Einsatz von Formeln, mit denen Ihre Berechnungen immer aktuell sind. Sie erfahren zudem, wie Sie Ihre Zahlen, Daten und Fakten schnell und einfach in graphischer Form als Diagramme darstellen.
In der Kursgebühr ist das passende Buch dazu enthalten.

4 Nachmittage, 22.11.2014–13.12.2014, Samstag, wöchentlich, 15:45–17:15 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, 86916 Kaufering, EDV Raum, EG, Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße
Gebühr ab 4 TN: 72,00 €
Kursleitung: Doris Dittrich, Fachinformatikerin

BEARBEITUNG VON DIGITALEN FOTOS

8315–142 Ein Fotobuch am PC gestalten mit CEWE

Auch im Zeitalter der digitalen Fotografie hat das gute alte Fotoalbum nicht ausgedient. Es ist immer noch ein ganz anderes Erlebnis, schöne Erinnerungen an Urlaube, Familienfeste etc. in einem Buch zu betrachten, als diese nur am Computer anzusehen. Ein Fotobuch ist die ideale Form, um unvergessliche Eindrücke wirkungsvoll und ansprechend zu präsentieren, ob als Geschenk oder zur persönlichen Erinnerung.
In diesem Kurs wird mit der erprobten kostenlosen Software von CEWE (für Windows und Mac) die Verarbeitung der digitalen Fotos vorgenommen. Sie können mit Unterstützung Ihrer Trainerin einfache Bildkorrekturen und Retuschen vornehmen, Formate anpassen, Fotos arrangieren und mit Texten ergänzen.
In der Kursgebühr ist ein Fotobuch-Gutschein der Firma „CEWE“ im Wert von 26,95 Euro enthalten, mit dem sich die Kursteilnehmer ihr erstes Fotobuch bestellen können. Auf Wunsch besteht die Möglichkeit, das Erlernte in einem späteren gemeinsamen Kreativ-Workshop zu vertiefen und sich mit anderen Fotobuch-Interessierten auszutauschen. Termine nach Absprache.
Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse, WLAN-fähiges Laptop.
Bitte mitbringen: eigenes Laptop inklusive Ihrer Fotodateien.

2 Abende, 06.11.2014, 20.11.2014, Donnerstag, zweiwöchentlich, 19:00–20:30 Uhr
Geschäftsstelle der vhs, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering: Seminarraum in der Geschäftsstelle
Kursgebühr: 26,00 €
Kursleitung: Barbara Gruber-Stahl, M.A.

Wir danken allen Unternehmen, die mit einer Anzeige in diesem Programmheft die Arbeit der Volkshochschule unterstützen.

8301–142 Einführung in die digitale Bildbearbeitung/-archivierung mit freier Software für Anfänger

NEU

Nach dem Fotografieren stellt sich die Frage: Wie speichere, verwalte und betrachte ich meine Bilder? Und wie werden kleine Veränderungen, z. B. ein Ausschnitt oder eine Anpassung von Helligkeit und Farbkontrast vorgenommen? Antworten und Beispiele gibt es in diesem Kurs, genauso wie einige grundsätzliche Dinge zu Bilddateiformaten und Software. Wir probieren aus, wie weit man mit den Bordmitteln von Windows und dem freien Programm IrfanView kommt, und wann Spezialsoftware erforderlich wird.
Wer das eigene Notebook mit installiertem IrfanView mitbringt, kann auch direkt mitarbeiten.

1 Abend, 14.11.2014, Freitag, 19:00–21:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Gebühr: 27,30 €
Kursleitung: Siegfried Staude

SO SCHÜTZEN SIE IHREN COMPUTER

5707–142 Computer – Sicherheit und Wartung

NEU

Computer sind in den letzten Jahren immer benutzerfreundlicher geworden, dennoch benötigen sie nach wie vor etwas Wartung, damit sie zuverlässig und schnell laufen. In diesem Kurs bereinigen wir den PC von unnötige Dateien und Programmen und stellen die ursprüngliche Leistungsfähigkeit Ihres Computers her, denn nichts ist frustrierender als das Warten bis der Computer langsam hochgefahren ist. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihren PC vor Viren, Hackern und Trojanern aus dem Internet mit der Installation einer kostenlosen Antivirensoftware und einer Firewall schützen können. In der Kursgebühr ist das passende Skript dazu enthalten.

Bitte mitbringen: Ihr eigenes Windows-Notebook. Es wird empfohlen vor Kursbeginn, wie bei allen PC-Wartungsarbeiten wichtige Daten auf ein externes Speichermedium (z. B. USB-Stick oder externe Festplatte) zu sichern.

2 Vormittage, 18.11.2014, 25.11.2014, Dienstag, wöchentlich, 09:30–12:00 Uhr
Geschäftsstelle der vhs, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Raum: Seminarraum in der Geschäftsstelle
Gebühr incl. Skript: 50,00 €
Kursleitung: Karin Jädtke, Informatikerin

0506–142 „Ich weiß, was du letzten Sommer getippt hast“

NEU

Livehacking-Vortrag für Jugendliche ab 13 Jahre und Erwachsene

Normaler IT-Nutzer oder Profi? ... Egal, Sie nutzen IT und sind damit angreifbar! Im 90min Live-Hacking Vortrag können Sie hautnah miterleben, wie leicht es ist, unterschiedlichste Systeme und Online-Dienste anzugreifen. Erleben Sie eine Reise quer durch den Giftschrank der IT und lernen Sie, wie Sie sich, Ihre Kinder, Ihr Geld und Ihre Daten schützen können.

Mehr Informationen unter www.brainsecurity.de
Bei Interesse können Sie ein Handbuch IT-Security direkt beim Dozenten für 10 € erwerben.

1 Abend, 21.10.2014, Dienstag, 19:30–21:00 Uhr
Theater an der Grundschule, tag, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering
Gebühr: 9,00 €
Kursleitung: Andreas Rieb, Wirtschaftsinformatiker, Awareness-Berater und Live-Hacker

IHR PREMIUM REGALFLOHMARKT
flohQUADRAT
www.floh-quadrat.de
Täglich Flohmarkt
in Landsberg !!

Sprachen

„Jede neue Sprache ist wie ein offenes Fenster, das einen neuen Ausblick auf die Welt eröffnet und die Lebensauffassung weitet." Frank Harris (1856–1931).

Mit Qualität zum Erfolg

Die Sprachkurse der Bayerischen Volkshochschulen stehen für hochwertige Kursinhalte, kompetente Dozenten, individuelle Teilnehmerberatung und -Einstufung und begrenzte Teilnehmerzahl. Dafür steht auch die Volkshoschule Kaufering. Unsere Sprachkurse orientieren sich den Richtlinien des Europäischen Referenzrahmens, einem Einstufungssystem, das die Niveaus in den Bereichen Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen beschreibt und somit einschätzbar und vergleichbar macht. Auch Lehrbücher und Sprachenprüfungen orientieren sich an diesem System.

Die Vorteile für Sie: Sie können Ihre Fertigkeiten einfacher einschätzen und Ihre Lernziele genauer planen. Durch einen Selbsteinschätzungstest oder ein persönliches Beratungsgespräch erfahren Sie, auf welcher Stufe Sie sich befinden und können den für Sie optimalen (Wieder) Einstiegskurs wählen. Auf jedem Niveau haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fortschritte durch ein Sprachzertifikat zu belegen. Ihre Sprachkenntnisse und/oder Ihre Sprachzertifikate sind europaweit vergleichbar und anerkannt.

Gehen Sie an den Start

An der Volkshochschule Kaufering können Sie zur Zeit fünf Fremdsprachen lernen: Englisch, Spanisch, Italienisch, Französisch und Russisch. Für alle Sprachen bieten wir Ihnen ein Grundangebot, das bei genügender Teilnehmerzahl bis zum Zertifikat führt.

So finden Sie Ihren Kurs:

- Was bedeuten die Niveausstufen A1 bis C1? Unter vhs-kaufering.de finden Sie eine detaillierte Beschreibung aller Niveaus des Europäischen Referenzrahmens.
- Testen Sie Ihre Vorkenntnisse schnell und bequem online. Links zu den Einstufungstests finden Sie auf unserer Homepage unter vhs-kaufering.de
- Sie sind noch unsicher oder haben ein spezielles Anliegen? Wir beraten Sie auch gerne persönlich. Rufen Sie uns an oder vereinbaren Sie einen Beratungstermin (0 81 91/66 42 22)
- Sollte ein von Ihnen besuchter Kurs nicht Ihren Vorstellungen oder Erwartungen entsprechen, so ist ein Kurswechsel möglich.

Wir wünschen Ihnen schon jetzt viel Erfolg!

Gebührentabelle für die einzelnen Sprachkurse

Kursart	Mindest-Teilnehmerzahl	Gebühr für 1 UE = 90 Min.	Gebühr
A1–A2 (14 × 90 Min.)	8	5,00 €	70,00 €
	7		80,00 €
	6		94,00 €
	5		112,00 €
Ab B1+Konversation (14 × 90 Min.)	8	6,00 €	84,00 €
	7		96,00 €
	6		112,00 €
	5		134,00 €
Kompakt-/Intensivkurse, Exkursionen, Kurse am Wochenende	5	9,00 €	

Sollten sich im Sprachkurs Ihrer Wahl weniger als 5 Interessenten angemeldet haben, können die Anzahl der Termine oder die Dauer der Unterrichtseinheiten gekürzt werden. In diesem Fall wird am ersten Kurstag gemeinsam mit dem Kursleiter entschieden, welches Kursformat zum Erreichen Ihrer Lernziele sinnvoll ist.

Ihr Wunschkurs ist nicht dabei?

Gerne organisieren wir für Sie Sprachkurse nach Ihren speziellen Anforderungen, auf allen Niveaus. Für Firmen sind auch Inhouse-Schulungen möglich. Rufen Sie uns an unter 08191/664222. Wir beraten Sie gerne.

IHR PREMIUM REGALFLOHMARKT
flohQUADRAT
www.floh-quadrat.de
Täglich Flohmarkt
in Landsberg !!

SPRACHENÜBERGREIFEND

7001–142 Gebärdensprache

NEU

Sie lernen die eigenständige Sprache der gehörlosen Menschen, eine nonverbale Form der Kommunikation. Neben den Gebärden trainieren Sie Körpersprache, Mimik und Gestik. Außerdem erhalten Sie einen Einblick in das Leben und die Kultur der Gehörlosengemeinschaft. Der Dozent ist gehörlos, die Teilnehmer/innen sollten nicht gehörlos sein.
15 Abende, 10.10.2014–06.02.2015, Freitag, wöchentlich, 18:00–19:30 Uhr
Geschäftsstelle der vhs, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering: Seminarraum in der Geschäftstelle
Gebühr: 135,00 €
Kursleitung: Jörg Bezeljuk

7000–142 Interkulturelle Kompetenz

NEU

Dieser Workshop richtet sich an alle, die im Alltag und Beruf verstärkt Menschen aus anderen Kulturen begegnen und diese Begegnungen erfolgreich gestalten möchten. Es wird Handlungswissen über Kultur und Kulturdimensionen, Eigenwahrnehmung versus Fremdwahrnehmung, interkulturelle Kommunikation, Umgang mit Stereotypen u. a. anhand von vielen praktischen Übungen vermittelt.
1 Vormittag, 15.11.2014, Samstag, 09:45–13:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Gebühr: 14,00 €
Kursleitung: Stanislava Kirschner, Magister Deutsche Sprachwissenschaften

7002–142 Aktiv und kreativ im Sprachunterricht: von Lernstationen zum projektorientierten Lernen

Ein Workshop für Sprachkursleitende
Wir werden verschiedene Lehrstrategien ausprobieren, die die Unterrichtsplanung unserer Kurse begleiten können, um die Motivation der Lernenden zu unterstützen.
Das handlungsorientierte Lernen steht im Mittelpunkt des Unterrichts und entfaltet sich durch eine gemeinsame Zielsetzung, die Förderung der Kooperation und die Lernautonomie in der Gruppe. Mit Lernstationen, Projekte, selbstgestaltete Unterrichtseinheiten haben die Teilnehmer die Möglichkeit die Sprache lebendig zu erleben und in der Sprache aktiv zu handeln. Die Veranstaltung richtet sich an Dozentinnen und Dozenten aller Fremdsprachen.
Referentin ist Cinzia Cordera, Autorin, Eurolta Trainerin und italienisch-Kursleiterin
1 Termin, 10.10.2014, Freitag, 14:30–18:00 Uhr,
Geschäftsstelle der vhs, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Seminarraum in der Geschäftstelle.
Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung erforderlich.

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

7701–142 Deutsch als Fremdsprache A1- Kleingruppe Modul 1 – Starter

Wir erarbeiten Schritt für Schritt die Grundkenntnisse der deutschen Sprache. Der Kurs kombiniert Präsenztermine in der Gruppe mit einem individuellen Lernplan am Computer über das Internet-Lernprogramm „Ich-will-Deutsch-lernen.de“. This starter course combines lessons in the classroom with an individual computer-based-training plan on „www.Ich-will-deutsch-lernen.de“. Please contact us for further information (08191/664222). Kursbuch Menschen A1/1.
10 Termine, 30.09.2014–14.11.2014, Dienstag, 18:00–19:30 Uhr, Freitag, 19:30–21:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 1, UG
Basisgebühr ab 5 TN: 90,00 €

7703–142 Deutsch als Fremdsprache A1- Kleingruppe Modul 2

10 Termine, 18.11.2014–19.12.2014, Dienstag, 18:00–19:30 Uhr, Freitag, 19:00–20:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 1, UG
Basisgebühr ab 5 TN: 90,00 €

7705–142 Deutsch als Fremdsprache A1- Kleingruppe Modul 3

10 Termine, 13.01.2015–13.02.2015, Dienstag, 18:00–19:30 Uhr, Freitag, 19:00–20:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 1, UG
Basisgebühr ab 5 TN: 90,00 €

7700–142 Deutsch als Fremdsprache A1- Kleingruppe Modul 4 – leicht Fortgeschritten

Kursbuch: Menschen A1/2.
10 Abende, 16.09.2014–16.10.2014, Dienstag, 19:30–21:00 Uhr, Donnerstag, 19:30–21:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 1, UG
Basisgebühr ab 5 TN: 90,00 €
Kursleitung: Marlies Grahn

7702–142 Deutsch als Fremdsprache A1- Kleingruppe Modul 5 – leicht Fortgeschritten

Kursbuch. Menschen A1/2.
10 Abende, 04.11.2014–04.12.2014, Dienstag, 19:30–21:00 Uhr, Donnerstag, 19:30–21:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 1, UG
Basisgebühr ab 5 TN: 90,00 €
Kursleitung: Marlies Grahn

7704–142 Deutsch als Fremdsprache A1- Kleingruppe Modul 6 – leicht Fortgeschritten

Kursbuch. Menschen A1/2.
10 Abende, 08.01.2015–10.02.2015, Donnerstag, 19:30–21:00 Uhr, Dienstag, 19:30–21:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 1, UG
Basisgebühr ab 5 TN: 90,00 €
Kursleitung: Marlies Grahn

INTEGRATIONSKURSE

7706–142 Deutsch-Integrationskurs Modul 1

NEU

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnissen mit Teilnahmeberechtigungsschein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge, der Arbeitsgemeinschaft Grundsicherung für Arbeitssuchende (Arge) oder vom Landratsamt.
20 Vormittage, 06.10.2014–26.11.2014, Montag, 08:30–12:30 Uhr, Mittwoch, 08:30–12:30 Uhr, Freitag, 08:30–12:30 Uhr
Geschäftsstelle der vhs, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering: Seminarraum in der Geschäftstelle
Kursgebühr für Bezuschusste Teilnehmer: 120,00 € zzgl. Arbeitsbuch 14,99,00 €
Kursleitung: Viola Griesinger-Hopf, Deutschlehrerin

IHR PREMIUM REGALFLOHMARKT
flohQUADRAT
www.floh-quadrat.de
Täglich Flohmarkt
in Landsberg !!

7707–142 Deutsch-Integrationskurs Modul 2 NEU

20 Vormittage, 01.12.2014–30.01.2015, Montag, 08:30–12:30 Uhr, Mittwoch, 08:30–12:30 Uhr, Freitag, 08:30–12:30 Uhr
Geschäftsstelle der vhs, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering: Seminarraum in der Geschäftstelle
Kursgebühr für Bezuschusste Teilnehmer: 120,00 €
Kursleitung: Viola Griesinger-Hopf, Deutschlehrerin

7708–142 Deutsch-Integrationskurs Modul 3 NEU

20 Vormittage, 02.02.2015–18.03.2015, Montag, 08:30–12:30 Uhr, Mittwoch, 08:30–12:30 Uhr, Freitag, 08:30–12:30 Uhr
Geschäftsstelle der vhs, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering: Seminarraum in der Geschäftstelle
Kursgebühr für Bezuschusste Teilnehmer: 120,00 €
Kursleitung: Viola Griesinger-Hopf, Deutschlehrerin

ENGLISCH

ENGLISCH AM VORMITTAG

7102–142 English A1 – Starter

In lockerer und freundlicher Atmosphäre erarbeiten wir uns in kleinen Schritten mit Sprech- und Schreibübungen, sowie Wiederholungen Zuhause, die Grundkenntnisse der englischen Sprache. Sie werden Sprachhemmungen abbauen, lernen, sich in typischen Situationen wie Alltag, Familie und Beruf, Freizeit und Urlaub mit dem richtigen Vokabular und der dazu notwendigen Grammatik auszudrücken. Lehrbuch Next A1 ab Lektion 1.

15 Vormittage, 01.10.2014–28.01.2015, Mittwoch, wöchentlich, 09:00–10:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Basisgebühr bei 8 TN: 75,00 €
Kursleitung: Daria Mathes

7103–142 Endlich Zeit für Englisch A1

Wir üben weiter. Sie werden sich nach dem Kursbesuch mühelos über Themen wie Hobbies, Wohnen, Reisen, Einkaufen oder Kultur unterhalten können. Auch Quereinsteiger sind herzlich willkommen. See you!
Lehrbuch „Endlich Zeit für Englisch", Hueber Verlag, ab Lektion 7.
14 Vormittage, 10.10.2014–30.01.2015, Freitag, wöchentlich, 10:00–11:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Basisgebühr ab 8 TN: 70,00 €
Kursleitung: Katalin Forgach-Kurucz

7100–142 Take Your Time for English B1

Conversation
Wir konzentrieren uns auf die Fähigkeit, uns über die verschiedensten Themenbereiche und Lebenssituationen in der englischen Sprache auszudrücken. Grammatik und Literatur sind ebefalls Teil unserer Zusammentreffen.
14 Vormittage, 02.10.2014–22.01.2015, Donnerstag, wöchentlich, 08:15–09:45 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Basisgebühr ab 8 TN: 84,00 €
Kursleitung: Theresia Lanz, Lehramtstudium, Fernstudium Erwachsenenbildung

7101–142 Take Your Time for English B1

Conversation
Wir vertiefen unsere Fähigkeiten, uns in den verschiedensten Lebenssituationen und über die unterschiedlichsten Themen in der englischen Sprache auszudrücken. Grammatische Fragen und Probleme werden bei Bedarf besprochen und wiederholt.
14 Vormittage, 02.10.2014–22.01.2015, Donnerstag, wöchentlich, 10:00–11:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Basisgebühr ab 8 TN: 84,00 €
Kursleitung: Theresia Lanz, Lehramtstudium, Fernstudium Erwachsenenbildung

7109–142 Business English praxisnah NEU

Kompaktkurs – Kleingruppe
Dieser praxisnahe Kurs macht Sie fit für alle beruflichen Situationen, in denen Sie konkret Englisch benötigen, z. B. am Telefon, auf Reisen, einfache Emails und Briefe lesen und verfassen. Außerdem erhalten Sie viele praktische Tipps und Hinweise. Der Schwerpunkt liegt auf der Kommunikation und dem gemeinsamen Üben des Gelernten. Auch für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen geeignet.
Unterrichtsmaterial wird individuell zusammengestellt, ein Lehrbuch wird am ersten Kurstag gemeinsam festgelegt.
4 Vormittage, 08.11.2014–29.11.2014, Samstag, wöchentlich, 09:00–12:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Kursgebühr Kleingruppe: 89,00 €
Kursleitung: Daria Mathes

7118–142 Prüfungsvorbereitung Englisch Zertifikat Dual Level A2-B1 NEU

An diesen Tagen werden speziell die Fertigkeiten vertieft, die bei den TELC-Prüfungen verlangt werden. Anhand von Modellprüfungen werden Sie ganz gezielt vorbereitet und mündliche Prüfungen werden simuliert, das Ganze in lockerer und entspannter Atmosphäre, versprochen!
4 Vormittage, 17.01.2015–07.02.2015, Samstag, wöchentlich, 09:00–12:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Basisgebühr ab 8 TN: 40,00 €
Kursleitung: Sabine Berndl

7119–142 Englisch-Zertifikatsprüfung Telc Dual Level A2-B1 NEU

Mit dieser Prüfung erwerben Sie ein Europaweit anerkanntes Zertifikat zum Nachweis Ihrer Englisch-Kenntnisse. Das Besondere daran: Wer die Dual-Level Prüfung absolviert, erhält ein Zertifikat mit einer differenzierten Auswertung der Fertigkeiten Lesen, Hören, Sprechen und Schreiben. So erhalten Sie nicht nur das Gesamtergebnis, sondern erfahren auch genau, in welchen Bereichen Sie welche Kompetenzstufe erreicht haben.
Die schriftliche Prüfung findet vormittags statt. Nach einer Pause geht es in die mündliche Prüfung, die jeweils eine Viertelstunde dauert, so dass die Prüfung im Laufe des Nachmittags beendet sein wird.
Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis zur Prüfung mit.
Teilnehmer aus vhs-Sprachkursen bezahlen die ermäßigte Gebühr von 130,00 EUR. Bitte sprechen Sie Ihre Kursleiterin wegen einer Prüfungsvorbereitung an oder melden Sie sich an zum Prüfungsvorbereitungskurs 7118–142
Empfohlenes Mindestalter: 16 Jahre!
1 Termin, 07.02.2015
Samstag, 09:00–17:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Gebühr: 160,00 €
Kursleitung: Sabine Berndl

IHR PREMIUM REGALFLOHMARKT
flohQUADRAT
www.floh-quadrat.de
Täglich Flohmarkt
in Landsberg !!

7104–142 English Conversation

This class is for people who want to practice their English in a fun and supportive environment. The objective of this class is to expand your vocabulary and give you the skills and confidence to speak English about a variety of topics. Themes will include food, entertainment, travel, sports, and family life. If there are other topics you want to discuss, we will include them as well. The classes will be structured, but with flexibility and plenty of opportunity for good conversation.
15 Vormittage, 01.10.2014–28.01.2015, Mittwoch, wöchentlich, 10:30–12:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Basisgebühr bei 8 TN: 90,00 €
Kursleitung: Daria Mathes

ENGLISCH AM NACHMITTAG UND ABEND

7117–142 Englisch A1 – Starter

NEU

In diesem Kurs werden Sie Schritt für Schritt an die englische Sprache herangeführt und lernen, wichtige Alltagssituationen auf Englisch zu meistern. Abwechslungsreiche Übungen und Rollenspiele ermöglichen einen lebendigen Unterricht und motivieren zum Englischsprechen. Sie arbeiten mit dem Lehrbuch Next A1-Starter ab Lektion 1.
14 Abende, 01.10.2014–21.01.2015, Mittwoch, wöchentlich, 18:30–20:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 1, UG
Basisgebühr ab 8 TN: 70,00 €
Kursleitung: Sabine Berndl

7112–142 Englisch A1

In lockerer und freundlicher Atmosphäre erarbeiten wir uns in kleinen Schritten mit Sprech- und Schreibübungen, sowie Wiederholungen Zuhause, die Grundkenntnisse der englischen Sprache. Sie werden Sprachhemmungen abbauen, lernen, sich in typischen Situationen wie Alltag, Familie und Beruf, Freizeit und Urlaub mit dem richtigen Vokabular und der dazu notwendigen Grammatik auszudrücken. Lehrbuch Next A1 vom Hueber Verlag ab Lektion 1. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die ihr vergrabenes Schulenglisch wieder aufpolieren möchten und Basiskenntnisse mitbringen. Die letzte Novemberwoche und den ganzen Dezember findet kein Unterricht statt.
12 Abende, 22.09.2014–02.02.2015, Montag, wöchentlich, 19:30–21:00 Uhr
Geschäftsstelle der vhs, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Raum: Seminarraum in der Geschäftstelle
Basisgebühr ab 8 TN: 60,00 €
Kursleitung: Sonja Luther-Schreiber, Übersetzerin

7113–142 Englisch A1

In lockerer und freundlicher Atmosphäre erarbeiten wir uns in kleinen Schritten mit Sprech- und Schreibübungen, sowie Wiederholungen Zuhause, die Grundkenntnisse der englischen Sprache. Sie werden Sprachhemmungen abbauen, lernen, sich in typischen Situationen wie Alltag, Familie und Beruf, Freizeit und Urlaub mit dem richtigen Vokabular und der dazu notwendigen Grammatik auszudrücken. Lehrbuch Next A1 ab Lektion 7. Auch als Neueinsteiger mit Grundkenntnissen sind Sie herzlich willkommen. Die letzte Novemberwoche und den ganzen Dezember findet kein Unterricht statt.
12 Abende, 22.09.2014–02.02.2015, Montag, wöchentlich, 18:00–19:30 Uhr
Geschäftsstelle der vhs, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Raum: Seminarraum in der Geschäftstelle
Basisgebühr ab 8 TN: 60,00 €
Kursleitung: Sonja Luther-Schreiber, Übersetzerin

...man kennt sich und wird gut bedient!
LEGNER'SCHE BUCHHANDLUNG
Fuggerplatz 1 · 86916 Kaufering · 0 81 91 / 6 52 70
legner.buch@t-online.de · www.legnersche.de
Mo.-Fr. 9 -12.30 u. 14.30-18 · Sa. 9 -12.30

7110–142 Englisch A 2

Fortsetzung
Wir fangen mit einem neuen Niveau an und üben weiter. In lockerer Atmosphäre erarbeiten wir uns in kleinen Schritten mit Sprech- und Schreibübungen, sowie Wiederholungen Zuhause, die Grundkenntnisse der englischen Sprache. Sprachhemmungen werden abgebaut, wir lernen für typische Situationen wie Alltag, Familie und Beruf, Freizeit und Urlaub das richtige Vokabular und die dazu notwendige Grammatik. Lehrbuch Next A2/1 ab Lektion 1 vom Hueber Verlag. Auch als Quereinsteiger sind Sie herzlich willkommen. Die letzte Novemberwoche und den ganzen Dezember findet kein Unterricht statt.
12 Abende, 25.09.2014–29.01.2015, Donnerstag, wöchentlich, 19:30–21:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG, Basisgebühr ab 8 TN: 60,00 €
Kursleitung: Sonja Luther-Schreiber, Übersetzerin

7106–142 Englisch A2

Wir üben weiter. Sie haben schon einen Kurs auf A1 Niveau gemacht, oder besitzen noch Schulkenntnisse von früher und möchten nun weitermachen bzw. neu einsteigen? Wir lernen, uns in typischen Situationen wie Alltag, Familie und Beruf, Freizeit und Urlaub mit nützlichen Redewendungen, neuem Vokabular korrekt auszudrücken. Darüber hinaus machen wir in lockerer Atmosphäre Sprech- und Schreibübungen, bauen Sprachhemmungen ab, und wiederholen Gelerntes Zuhause. Lehrbuch Next A2/2 vom Hueber Verlag ab Lektion 4. Auch als Quereinsteiger sind Sie herzlich willkommen. Die letzte Novemberwoche und den ganzen Dezember findet kein Unterricht statt.
12 Abende, 25.09.2014–29.01.2015, Donnerstag, wöchentlich, 18:00–19:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG, Basisgebühr ab 8 TN: 60,00 €
Kursleitung: Sonja Luther-Schreiber, Übersetzerin

7115–142 Easy Conversation A2

This course is for those who have some knowledge of the English language but are unsure of speaking it. We will be concentrating on expressions, vocabulary, pronunciation and some grammar. We will also read and discuss short, topical texts (given in advance) but fun and games are also very much part of the course.
14 Abende, 01.10.2014–21.01.2015, Mittwoch, wöchentlich, 18:15–19:45 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Basisgebühr ab 8 TN: 84,00 €
Kursleitung: Gwen Spengler, Muttersprachlerin

7116–142 Advanced Conversation B1

For those who are able to speak English well. Discussions on general and recent topics led by a native British speaker.
14 Abende, 01.10.2014–21.01.2015, Mittwoch, wöchentlich, 19:45–21:15 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Basisgebühr ab 8TN: 84,00 €
Kursleitung: Gwen Spengler, Muttersprachlerin

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
Tel. 08191 922315

7168j-142 Let's talk about ... whatever you want, but let's talk!

Sprechtraining für Schüler
Für Schüler ab dem vierten Lernjahr bietet dieser Kurs die Möglichkeit, ohne Furcht vor dem Rotstift des Lehrers, Englisch zu sprechen und ihre Sprachkompetenz auszuweiten.
8 Abende, 06.10.2014–26.01.2015, Montag, zweiwöchentlich, 18:30–19:30 Uhr
Raum: Lesebereich in der Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering
Basisgebühr bei 8 TN: 32,00 €
Kursleitung: Theresia Lanz, Lehramtstudium

7169–142 Let's talk about an English book.

So bleiben Sie fit in Englisch.
Den Film haben viele gesehen, aber wer hat die Buchvorlage im Original gelesen?
Wir lesen und besprechen gemeinsam „The Wave" von Morton Rhue.
8 Abende, 06.10.2014–26.01.2015, Montag, zweiwöchentlich, 19:30–21:00 Uhr
Raum: Lesebereich in der Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering
Basisgebühr bei 8 TN: 48,00 €
Kursleitung: Theresia Lanz, Lehramtstudium, Fernstudium Erwachsenenbildung

7118–142 Prüfungsvorbereitung Englisch Zertifikat Dual Level A2-B1

NEU

An diesen Tagen werden speziell die Fertigkeiten vertieft, die bei den TELC-Prüfungen verlangt werden. Anhand von Modellprüfungen werden Sie ganz gezielt vorbereitet und mündliche Prüfungen werden simuliert, das Ganze in lockerer und entspannter Atmosphäre, versprochen!
4 Vormittage, 17.01.2015–07.02.2015, Samstag, wöchentlich, 09:00–12:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Basisgebühr ab 8 TN: 40,00 €
Kursleitung: Sabine Berndl

7119–142 Englisch-Zertifikatsprüfung Telc Dual Level A2-B1

NEU

Mit dieser Prüfung erwerben Sie ein Europaweit anerkanntes Zertifikat zum Nachweis Ihrer Englisch-Kenntnisse. Das Besondere daran: Wer die Dual-Level Prüfung absolviert, erhält ein Zertifikat mit einer differenzierten Auswertung der Fertigkeiten Lesen, Hören, Sprechen und Schreiben. So erhalten Sie nicht nur das Gesamtergebnis, sondern erfahren auch genau, in welchen Bereichen Sie welche Kompetenzstufe erreicht haben.
Die schriftliche Prüfung findet vormittags statt. Nach einer Pause geht es in die mündliche Prüfung, die jeweils eine Viertelstunde dauert, so dass die Prüfung im Laufe des Nachmittags beendet sein wird.
Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis zur Prüfung mit.
Teilnehmer aus vhs-Sprachkursen bezahlen die ermäßigte Gebühr von 130,00 EUR. Bitte sprechen Sie Ihre Kursleiterin wegen einer Prüfungsvorbereitung an oder melden Sie sich an zum Prüfungsvorbereitungskurs 7118–142
Empfohlenes Mindestalter: 16 Jahre!
1 Termin, 07.02.2015
Samstag, 09:00–17:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Gebühr: 160,00 €
Kursleitung: Sabine Berndl

FRANZÖSISCH

7204–142 Französisch A1 – Anfänger

NEU

Schritt für Schritt erarbeiten wir uns die französische Sprache und Kultur.
Buch Voyages neu A1 wird gemeinsam besorgt.
14 Vormittage, 01.10.2014–21.01.2015, Mittwoch, wöchentlich, 10:30–12:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Basisgebühr ab 8 TN: 70,00 €
Kursleitung: Theresia Lanz, Lehramtstudium, Fernstudium Erwachsenenbildung

7200–142 Französisch A1

für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
In diesem Kurs erlernen Sie die wichtigsten Redewendungen, die Sie brauchen, um sich in Alltagssituationen auf Französisch zu verständigen. Sie hören CD`s, üben sprechen und erfahren viel über das französische Leben. Lehrbuch: Perspectives 1 Neu, ab Lektion 6.
14 Abende, 01.10.2014–21.01.2015, Mittwoch, wöchentlich, 18:00–19:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Basisgebühr ab 8 TN: 70,00 €
Kursleitung: Anne Fonteyne, Gymnasiallehramtstudium

7202–142 Französisch A1

Fortsetzung
Wir üben weiter! Lernen Sie Französisch mit lebensnahen und abwechslungsreichen Texten und Übungen. Die Kommunikationslust und das Lernen der Sprache wird gefördert. Lehrbuch: Perspectives 1 Neu, ab Lektion 11.
14 Abende, 01.10.2014–21.01.2015, Mittwoch, wöchentlich, 19:30–21:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Basisgebühr ab 8 TN: 70,00 €
Kursleitung: Anne Fonteyne, Gymnasiallehramtstudium

7201–142 Französisch B1 – leichte Konversation

Sie haben in Ihrer Schulzeit oder danach Französisch erlernt, und haben ab und zu die Gelegenheit gehabt, ein paar Wörter auf Französisch zu sprechen? Dann ist dieser Kurs exakt der Richtige für Sie. Sie lernen in einer kleinen Gruppe und finden die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse der Sprache zu entwickeln.
10 Vormittage, 01.10.2014–10.12.2014, Mittwoch, wöchentlich, 09:00–10:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Basisgebühr ab 8TN: 60,00 €
Kursleitung: Francois Rappaz

ITALIENISCH

7312–142 Italienisch in kleinen Schritten – für Anfänger A1

NEU

Mit Hilfe des Lehrbuchs „Chiaro 1" (Hueber Verlag), ab Lektion 1 erarbeiten wir uns die italienische Sprache mit viel Zeit und Ruhe.
14 Vormittage, 29.09.2014–26.01.2015, Montag, wöchentlich, 08:30–10:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Basisgebühr ab 8 TN: 70,00 €
Kursleitung: Rosella Prestele, Muttersprachlerin

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
Tel. 08191 922315

7301–142 Italienisch A1 – Anfänger

Lust auf italienisch? In diesem Kurs erwerben Sie grundlegende Kenntnisse der italienischen Sprache, um so die Kommunikation in alltäglichen Bereichen des Lebens zu ermöglichen. So können Sie sich auf Ihrer nächsten Reise nach Italien z. B. im Restaurant, im Hotel oder beim Einkaufen verständigen. Ziel des Kurses ist es auch, eine Grundlage für weiterführende Kurse zu schaffen. Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch Chiaro ab Lektion 1.
14 Abende, 29.09.2014–26.01.2015, Montag, wöchentlich, 18:00–19:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Basisgebühr ab 8 TN: 70,00 €
Kursleitung: Gabriella Schietinger

7308–142 Italienisch A1

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Nachdem wir die Gegenwart der regelmäßigen Verben auf -are, -ere, -ire und die Reflexive Verben wiederholt haben, werden wir einige unregelmäßigen Verben lernen und uns der Vergangenheit widmen. Wir werden alltägliche Situationen spielend meistern und unseren Wortschatz nach und nach erweitern. Viel Wert wird auch auf die Konversation gelegt. Lehrbuch „Chiaro 1“ ab Lektion 7.
14 Abende, 29.09.2014–26.01.2015, Montag, wöchentlich, 19:30–21:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Basisgebühr ab 8 TN: 70,00 €
Kursleitung: Gabriella Schietinger

7302–142 Italienisch in kleinen Schritten A1

Lehrbuch „Chiaro 1“ (Hueber Verlag), ab Lektion 6.
14 Vormittage, 30.09.2014–27.01.2015, Dienstag, wöchentlich, 08:30–10:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Basisgebühr ab 8 TN: 70,00 €
Kursleitung: Rosella Prestele, Muttersprachlerin

7300–142 Grammatiktraining

Imperfetto oder passato prossimo? Welche Präposition ist die Richtige? In diesem Kurs werden besonders kniffelige grammatikalische Themen systematisch wiederholt, geübt und gefestigt. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen ab Niveau A1.
14 Vormittage, 02.10.2014–22.01.2015, Donnerstag, wöchentlich, 09:00–10:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Basisgebühr ab 8 TN: 70,00 €
Kursleitung: Grazia Röhrl, Muttersprachlerin

7304–142 Italienisch A2

Wir beginnen mit dem Buch „Chiaro 2“. Selbstverständlich wiederholen wir bei Bedarf auch Inhalte aus den vergangenen Semstern. Auch Quer- und Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.
14 Abende, 29.09.2014–26.01.2015, Montag, wöchentlich, 19:30–21:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Basisgebühr ab 8 TN: 70,00 €
Kursleitung: Grazia Röhrl, Muttersprachlerin

7310–142 Italienisch leichte Konversation

Vi piace la lingua italiana? In diesem Kurs üben wir das freie Sprechen und wiederholen dabei Redewendungen und Grammatik. Wir lesen und besprechen einfache Texte aus Presse und Literatur, tauschen uns über den Alltag aus und festigen das Erlernte durch Rollen- und Gruppenspiele. Für Teilnehmer mit Sprachkenntnis ab Niveau A2.
14 Abende, 02.10.2014–22.01.2015, Donnerstag, wöchentlich, 18:00–19:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Basisgebühr ab 8 TN: 84,00 €
Kursleitung: Grazia Röhrl, Muttersprachlerin

7311–142 Italienisch B1 – Konversation

Un‘ occasione d‘incontro per chi ama la lingua e la cultura italiana. In un‘atmosfera accogliente discutiamo di temi di attualità, lavoriamo in piccoli gruppi per esercitarci in dialoghi o giocare, leggiamo brevi testi di vario tipo per parlarne e per approfondire le nostre conocenze.
14 Vormittage, 30.09.2014–27.01.2015, Dienstag, wöchentlich, 09:30–11:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Basisgebühr ab 8 TN: 84,00 €
Kursleitung: Grazia Röhrl, Muttersprachlerin

7305–142 Italienisch B1 Konversation & Grammatik

La prima parte della lezione é dedicata alla grammatica. Ripasso ed esercizi. Nella seconda parte discuteremoinsieme su temi di attualità e cultura prendendo spunto da riviste e giornali.
14 Vormittage, 29.09.2014–26.01.2015, Montag, wöchentlich, 09:00–10:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Basisgebühr ab 8 TN: 84,00 €
Kursleitung: Cristina Maraschi, Muttersprachlerin

9204–142 A cena da Verdi

NEU

Kochworkshop in italienischer Sprache
Giuseppe Verdi é forse il piú grande compositore italiano. Le sue melodie, soprattutto le sue opere, sono tra le piú famose al mondo. Di se stesso usava dire „sono un semplice contadino“ Amava la vita semplice, la tranquillitá e la buona cucina della sua terra, l´Emilia Romagna. In questo corso faremo un percorso culinario nella cucina di questa regione, caratterizzata dall´uso di prodotti sani e genuini. La meravigliosa musica delle arie piú importanti di Verdi ci accompagnerá, racconteremo anche qualche annedotto sulla vita del grande artista. Gusteremo poi insieme i piatti preparati, chiaramente accompagnati da un buon vino. Il corso é adatto per tutti coloro che hanno conoscenze base della lingua italiana (da livello A2).
1 Abend, 25.10.2014, Samstag, 17:00–21:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering, Raum: Schulküche
Gebühr inkl. Lebensmittel: 27,30 €
Kursleitung: Cristina Maraschi und Annette Endrass

9205–142 Napoli, terra di sole, musica e folclore

NEU

Kochworkshop in italienischer Sprache
Napoli ha mille volti e ci sono molti motivi per amarla o meno. È una grande capitale, la vera regina delle cittá, la piú nobile. È la cittá all´ombra del Vesuvio, la cittá della pizza e del mare, una cittá in cui gioia e dolore convivono strettamente.
Insieme faremo un viaggio nella storia, nella musica e nel folclore di questa bellissima cittá. Cucineremo piatti tipici e ceneremo insieme ascoltando le canzoni piú note della tradizione napoletana.
Il corso é adatto per tutti coloro che hanno conoscenze base della lingua italiana (da livello A2).
1 Abend, 07.02.2015, Samstag, 17:00–21:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering, Raum: Schulküche
Gebühr inkl. Lebensmittel: 27,30 €
Kursleitung: Cristina Maraschi und Annette Endrass

IHR PREMIUM REGALFLOHMARKT
flohQUADRAT
www.floh-quadrat.de
Täglich Flohmarkt
in Landsberg !!

RUSSISCH

7603–142 Russisch A1

mit geringen Vorkenntnissen

Sie wollen mehr vom russischen Leben erfahren und lernen, sich möglichst frei und selbstständig zu äußern? Lehrbuch: „Praktisches Russisch 1“ ab Lektion 8.
Kopiergebühren von 2 € bitte direkt an die Kursleiterin zahlen.
14 Abende, 02.10.2014–22.01.2015, Donnerstag, wöchentlich, 20:30–22:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering, Raum: 324
Basisgebühr ab 8 TN: 70,00 €
Kursleitung: Olga Schott

7600–142 Russisch A1

Fortsetzung

Sind Sie immer noch neugierig und bereit, sich mit der russischen Sprache auseinanderzusetzen? Lehrbuch: „Praktisches Russisch 1“ ab Lektion 13.
Kopiergebühren von 2 € bitte direkt an die Kursleiterin zahlen.
14 Abende, 30.09.2014–27.01.2015, Dienstag, wöchentlich, 20:30–22:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering, Raum: 324
Basisgebühr ab 8 TN: 70,00 €
Kursleitung: Olga Schott

7601–142 Russisch A2

Fortsetzung

Wir üben weiter Grundsituationen sprachlich zu meistern und alltägliche Gespräche auf Russisch zu führen. Lehrbuch: Praktisches Russisch 2, ab Lektion 13. Kopiergeld von 2 € bitte direkt an die Kursleiterin zahlen.
14 Abende, 30.09.2014–27.01.2015, Dienstag, wöchentlich, 19:00–20:30 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering, Raum: 324
Basisgebühr ab 8 TN: 70,00 €
Kursleitung: Olga Schott

7602–142 Russisch B1

Wir üben weiterhin Konversation und Grammatik. Das Lehrbuch wird im Unterricht besprochen. Kopiergebühr von 2 € bitte direkt an die Kursleiterin zahlen.
14 Abende, 02.10.2014–22.01.2015, Donnerstag, wöchentlich, 19:00–20:30 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering, Raum: 324,
Basisgebühr ab 8 TN: 84,00 €
Kursleitung: Olga Schott

7599k-142 Russisch für Kinder

Durch Singen, Spielen, Malen und kleine Rollenspiele finden die Kinder einen heiteren Einstieg in die russische Sprache. Mit kleinen Geschichten, Gedichten und Dialogen wird der Wortschatz erweitert und das Sprechen geübt, außerden lernen die Kinder das kyrillische Alphabet.
12 Nachmittage, 01.10.2014–07.01.2015, Mittwoch, wöchentlich, 16:00–17:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Basisgebühr ab 8 TN: 40,00 €
Kursleitung: Anastasia Eichmann

SPANISCH

7403–142 Spanisch A1 – Anfänger

Sie wollen mehr vom spanischen Leben erfahren und dazu die Sprache erlernen? In lockerer Atmosphäre erarbeiten Sie sich Schritt für Schritt die Grundkenntnisse der spanischen Sprache. Lehrbuch „Con Gusto 1“ ab Lektion 1.
14 Vormittage, 30.09.2014–27.01.2015, Dienstag, wöchentlich, 10:30–12:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 2, UG
Basisgebühr ab 8 TN: 70,00 €
Kursleitung: Maria Villela-Beckmann, EUROLTA Fremdsprachendozentin, Profesora Instituto Cervantes

7409–142 Spanisch A1 – Anfänger

Sie möchten sich im nächsten Spanienurlaub Ihr Getränk auf spanisch bestellen? Fangen Sie jetzt an und lernen sie die spanische Sprache. Lehrbuch „Con Gusto 1“ ab Lektion 1.
14 Abende, 02.10.2014–22.01.2015, Donnerstag, wöchentlich, 18:00–19:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 2, UG
Basisgebühr ab 8 TN: 70,00 €
Kursleitung: Dolores Galindo, Muttersprachlerin

7410–142 Spanisch intensiv am Wochenende

Sie möchten sich im nächsten Spanienurlaub Ihr Getränk auf spanisch bestellen? Fangen Sie jetzt an und lernen Sie die spanische Sprache. Lehrbuch „Con Gusto“ 1 ab Lektion 1.
6 Vormittage, 11.10.2014–22.11.2014, Samstag, wöchentlich, 09:30–12:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 1, UG
Basisgebühr ab 8 TN: 60,00 €
Kursleitung: Dolores Galindo, Muttersprachlerin

7404–142 Spanisch A1

für Anfänger mit Vorkenntnissen

Sie wollen mehr vom spanischen Leben erfahren und dazu die Sprache erlernen? In lockerer Atmosphäre erarbeiten Sie sich Schritt für Schritt die Grundkenntnisse der spanischen Sprache. Lehrbuch „Con Gusto 1“ ab Lektion 4.
14 Vormittage, 30.09.2014–27.01.2015, Dienstag, wöchentlich, 09:30–10:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 2, UG
Basisgebühr ab 8 TN: 46,70 €
Kursleitung: Maria Villela-Beckmann, EUROLTA Fremdsprachendozentin, Profesora Instituto Cervantes

7402–142 Spanisch A1

Fortsetzung

Wir vertiefen unsere Kenntnisse, üben weiter und sprechen über Allgemeines und die spanische Kultur. Das Lehrbuch „Caminos 1“, ab Lektion ab Lektion 10 hilft uns dabei.
14 Abende, 29.09.2014–26.01.2015, Montag, wöchentlich, 19:30–21:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 1, UG
Basisgebühr ab 8 TN: 70,00 €
Kursleitung: Dolores Galindo, Muttersprachlerin

IHR PREMIUM REGALFLOHMARKT
flohQUADRAT
www.floh-quadrat.de
Täglich Flohmarkt
in Landsberg !!

7407–142 Spanisch A1-A2 in kleinen Schritten

Diviertete utilizando los tiempos del pasado
Lehrbuch „Con Gusto 2“ ab Lektion 1.
14 Vormittage, 09.10.2014–29.01.2015, Donnerstag, wöchentlich, 09:30–10:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 2, UG
Basisgebühr ab 8 TN: 46,70 €
Kursleitung: Maria Villela-Beckmann, EUROLTA Fremdsprachendozentin, Profesora Instituto Cervantes

7405–142 Spanisch B1 – Konversation

Mit viel Spaß und dem Lehrbuch „Caminos B1“ ab Lektion 5, arbeiten wir weiterhin Schritt für Schritt. Wir üben neue Wörter, sprechen viel miteinander und lernen so nicht nur die spanische Sprche sondern auch die Kultur des Landes kennen.
14 Abende, 29.09.2014–26.01.2015, Montag, wöchentlich, 18:00–19:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 1, UG
Basisgebühr ab 8 TN: 84,00 €
Kursleitung: Dolores Galindo, Muttersprachlerin

UNSERE REGION ERLEBEN

0512–142 Kauferinger Hörpfade

In Kooperation mit dem Bayerischen Rundfunk und der Stiftung Zuhören
Gemeinsam mit Ihnen möchten wir die Vielfalt und die Besonderheiten unseres Wohnortes darstellen und erlebbar machen. Unter fachkundiger Moderation erstellen wir Audio- und Fotoguides zur Kauferinger Geschichte, Kultur und Natur und fassen die einzelnen Beiträge zu einer online abrufbaren Sammlung zusammen. Über eine App wird es möglich sein, die Beiträge vor Ort abzurufen und direkt am Smartphone anzuhören.
Machen auch Sie mit! Denn Sie kennen die bekannten und unbekannten Ecken, die Geschichten und die Zeitzeugen, die Traditionen und die Anekdoten, die Kaufering zu etwas Besonderem machen und die es gilt zu zeigen, zu bewahren und zu vermitteln. Sie können mitwirken wie es Ihnen am liebsten ist: Beim Recherchieren und Sammeln von Informationen, bei der Vorbereitung und/oder der Durchführung von Reportagen und Interviews, bei der Aufnahme und Aufbereitung der Audioguides und der Fotos.
Auf der Homepage der vhs können Sie bereits den ersten Beiträgen lauschen (www.vhs-kaufering.de)

0514–142 Kauferinger Hörpfade – Realisierungsworkshop

An diesem Abend planen wir die Realisierung der ersten Projekte und Sie erfahren alles Nötige für die Erstellung Ihrer Audiobeiträge:
· Wie geht man bei der Recherche von Inhalten vor?
· Hörspiel oder Interview? Welches Format ist für welchen Zweck geeignet?
· In der Kürze liegt die Würze: Wie können Inhalte spannend dargestellt werden?
· Möglichkeiten und Tipps für die Aufzeichnung der Beiträge.
· Erste Informationen zur Nachbereitung: Schnitt, Einfügen von Hintergrundgeräuschen etc.
· Last but not least: Urheberrechte und Datenschutz.
1 Abend, 14.11.2014, Freitag, 18:30–21:30 Uhr, Teilnahme ist kostenfrei.
Raum: Lesebereich in der Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering
Leitung: Alexandra Cavelius

FÜHRUNGEN

0501–142 Besuch des Bunkers in der Welfenkaserne

Führung durch die militärgeschichtliche Sammlung zum „Erinnerungsort Weingut II“
Von 1944 bis 1945 wurde im Iglinger Forst der „Bunker“ gebaut. Er sollte vor allem für die Produktion verschiedener Flugzeugtypen Verwendung finden. Für den Bau dieser Untertageanlage wurden fast 21.000 Zwangsarbeiter eingesetzt. Die Lebens- und Arbeitsbedingungen waren schrecklich und menschenunwürdig. Während der Führung bekommen Sie einen Einblick in die historische Bunkergeschichte und die heutigen Aufgaben der Bundeswehr vor Ort. Jugendliche ab 14 Jahren sind auch ohne Erziehungsberechtigte herzlich willkommen.
Ein Teil der Gebühren geht als Spende an den gemeinnützigen Verein „Gesellschaft für neueste Geschichte Landsbergs“, der die militärgeschichtliche Sammlung unterstützt.
Bitte erscheinen Sie pünktlich.
1 Termin, 23.10.2014, Donnerstag, 15:00–18:00 Uhr
Treffpunkt: Hauptwache der Welfenkaserne, Iglinger Str. 72/101, 86899 Landsberg
Gebühr: 8,00 €
Kursleitung: Welfenkaserne Helmut Müller

0502–142 Besuch des Bunkers in der Welfenkaserne

Führung durch die militärgeschichtliche Sammlung zum „Erinnerungsort Weingut II“
Beschreibung siehe Veranstaltung 0501–142.
1 Vormittag, 18.11.2014, Dienstag, 09:00–12:00 Uhr
Treffpunkt: Hauptwache der Welfenkaserne, Iglinger Str. 72/101, 86899 Landsberg
Gebühr: 8,00 €
Kursleitung: Welfenkaserne Helmut Müller

0513–142 Ein Blick hinter die Kulissen des „Brauhauses Riegele“ in Augsburg

Wer kennt sie nicht, die Produkte aus dem Brauhaus Riegele? Den „Commerzienrat Riegele“ zum Beispiel oder das Limonadengetränk „Chabeso“? Wie aber werden sie hergestellt, die zum Teil exklusiven Getränke einer der alteingesessenen Brauereien Augsburgs? Einer Stadt, in der bereits im Jahre 1156 Kaiser Friedrich Barbarossa für das Brauen von Bier ein Qualitätsgebot erließ, lange bevor Herzog Wilhelm IV ein solches im Jahr 1516 für ganz Bayern verordnete. Was dieses Reinheitsgebot beinhaltete, ob es auch noch heute gilt und wie es beim Bierbrauen angewendet wird, erfahren die interessierten Teilnehmer bei einem Blick hinter die Kulissen des Brauhauses Riegele in der Nähe des Augsburger Bahnhofs. Die „BierKult(o)ur“ beginnt im Malzboden, führt weiter durch den Gärbereich und den Lagerkeller bis hin zum Tiefbrunnen, aus dem das wertvolle Brauwasser entnommen wird. Wie das damit gebraute Bier schmeckt, können die Teilnehmer der Biertour bei einer anschließenden Brotzeit mit Bierprobe (im Preis inbegriffen) selbst entdecken. Hinweis: Für die Führung sind feste Schuhe und warme Kleidung unbedingt von Nöten. Es wird über insgesamt 108 Stufen gestiegen, und es herrschen beim Rundgang Temperaturen von 40 Grad plus bis um den Gefrierpunkt.
Treffpunkt: 16:45 Uhr, Augsburg, Eingang „Riegele BrauWelt“, Frölichstraße 26, Nähe Hauptbahnhof (vor Pferseer Unterführung). Parkmöglichkeiten: Parkdeck vor „Riegele BrauWelt“ /Parkhaus Fuggerstadt-Center (und umliegende Parkhäuser)
1 Termin, 09.01.2015, Freitag, 16:45–20:00 Uhr
Gebühr: 23,50 €
vhs-Begleitung: Josef Gegenfurtner

IHR PREMIUM REGALFLOHMARKT
flohQUADRAT
www.floh-quadrat.de
Täglich Flohmarkt
in Landsberg !!

4220–142 Pilzwanderung im Westerholz

Bei einer Wanderung erfahren Sie viel über die wichtige Rolle von Pilzen in der Natur und erhalten praktische Tipps zum Sammeln, Lagern und Zubereiten von Speisepilzen, sowie Hinweise zur Vermeidung von Pilzvergiftungen. Auch wenn es keine Garantie auf größere Mengen von Speisepilzen gibt, nehmen Sie bitte einen Korb, verschließbare Dosen und ein Pilzmesser mit. Die Wanderung findet bei jeder Witterung statt. Bitte achten Sie auf geeignete Kleidung und entsprechendes Schuhwerk.

1 Vormittag, 21.09.2014, Sonntag, 09:30–13:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Burgruine Haltenberg
Kursgebühr: 18,00 €
Kursleitung: Dr. Birgit Weisel, Pilzsachverständige (DGfM)

TAGESFAHRTEN

S4211–142 Landesgartenschau in Deggendorf mit Besuch des Stadtmuseums

Tagesfahrt mit Britta Peterhansel, Donnerstag, 4. September 2014, Busabfahrt 7:30 Uhr Rückkehr ca. 20:00 Uhr

Wir besichtigen die Stadt Deggendorf und besuchen die Landesgartenschau 2014. Für die Gartenschau wurde das gesamte 17 Hektar große Gelände landschaftsarchitektonisch neu strukturiert. Mit der Donaupromenade und dem Donaustrand rückt das Stadtleben wieder direkt an den Fluss. Das Herzstück der Landesgartenschau stellen die einzigartigen Deichgärten dar. Anfang September werden wir u. a. die „spätsommerliche Blütenpracht mit Gladiolen und Dahlien" bewundern können. Bevor Sie eigenständig das Gelände erkunden, nehmen wir an einer Führung im Stadtmuseum teil. Dort lernen wir u. a. den originalen Verkaufsraum der Sell'schen Apotheke aus der Biedermeierzeit und einen Tante Emma Laden von 1931 kennen. Wenn Sie zum Abschluss noch einen Kaffee in der Altstadt genießen möchten, ist dies kein Problem, da der Stadtkern nur ca. 10 Minuten von dem Gelände der Gartenschau entfernt ist. Bitte denken Sie an wettergerechte Kleidung und passendes Schuhwerk. In der Gebühr sind sowohl der Eintritt für die Landesgartenschau von 12,50 € und der Museumseintritt mit Führung enthalten.

Gebühr inkl. Busfahrt, Reiseleitung, Führung und Eintritt: 49,00 €

S4212–142 Nürnberg, Stadtführung mit Besuch der unterirdischen Felsengänge

Tagesfahrt mit Britta Peterhansel, Dienstag, 7. Oktober 2014, Busabfahrt 6:30 Uhr Rückkehr ca. 19:30 Uhr

Der heutige Tag führt uns in die Stadt von Albrecht Dürer, Veit Stoß und Adam Kraft. Als zweitgrößte Stadt Bayerns bietet die ehemalige Freie Reichsstadt eine Vielzahl von Sehenswürdigkeiten. Eine Stadtführung wird uns die Geschichte und die Gebäude der Altstadt näher bringen, darunter auch die Kirche St. Lorenz mit dem Engelsgruß von Veit Stoß und das Sakramentshäuschen von Adam Kraft. Am Schönen Brunnen am Hauptmarkt, sollten Sie am Messingring drehen, dann ist das Glück auf Ihrer Seite. Außerdem begeben wir uns in die Felsengänge, ein weit verzweigtes Stollen- und Kellersystem unter der Altstadt von Nürnberg. Im 14. Jh. in den Fels geschlagen, dienten sie Jahrhunderte zur Gärung und Lagerung von Bier. Im 2. Weltkrieg bei den Luftangriffen retteten diese Gänge das Leben vieler Nürnberger Bürger. Am Nachmittag haben Sie noch etwas Zeit, um alleine Nürnberg zu erkunden oder einen Kaffee zu trinken. Bitte denken Sie an wettergerechte Kleidung und feste Schuhe.

Gebühr inkl. Busfahrt, Reiseleitung und Führungen: 39,00 €

S4213–142 Besuch der ehemaligen Freien Reichsstadt Kaufbeuren mit Führung im neu konzipierten Stadtmuseum

Tagesfahrt mit Britta Peterhansell, Donnerstag 6. November 2014, Busabfahrt 9:00 Uhr, Rückkehr ca. 17:30 Uhr

Die heutige, kürzere Herbstfahrt geht in die ehemalige Freie Reichsstadt Kaufbeuren. Bei einer Stadtführung werden wir die im 2. Weltkrieg kaum zerstörte Altstadt kennenlernen. Danach besuchen wir das Stadtmuseum, welches 2013 mit dem Bayerischen Museumspreis ausgezeichnet wurde. Gewürdigt wurden die beispielhafte Neugestaltung und Konzeption des Museums. Bei der Museumsführung erfahren wir viele Hintergründe zur Stadtgeschichte: u. a. was der Status einer Reichsstadt, die Bikonfessionalität und die Produktion von Textilienf ür die Bewohner Kaufbeurens bedeuteten. Bitte denken Sie an wettergerechte Kleidung und passendes Schuhwerk.

Gebühr inkl. Busfahrt, Reiseleitung, Führungen und Eintritt: 29,00 €
Live Übertragung

S4214–142 Besuch des Weihnachtsmarktes und Stadtführung in Nördlingen

Tagesfahrt mit Britta Peterhansell, Dienstag, 9. Dezember 2014, Busabfahrt 11:00 Uhr, Rückkehr ca. 20:00 Uhr

Unsere Weihnachtsfahrt führt uns zu einem der schönsten und traditionsreichsten Weihnachtsmärkte Schwabens. Kulisse ist die reizvolle Allstadt von Nördlingen mit seinen liebevoll renovierten, prachtvollen Häusern aus dem Mittelalter und der Renaissance. Nach unserer Ankunft haben Sie etwas Zeit für einen ersten Spaziergang. Vielleicht besteigen Sie den „Daniel", das Wahrzeichen von Nördlingen. Der 90 m hohe Kirchturm der gotischen St. Georgskirche lässt einen weiten Blick über die Stadt zu. Durch eine Stadtführung werden wir anschließend fachkundig durch das winterliche Nördlingen geführt. Danach haben Sie noch genug Zeit, eigenständig über den inzwischen erleuchteten, stimmungsvollen Weihnachtsmarkt zu schlendern. Besuchen Sie dabei den Nördlinger Krippenweg unddie lebendige Krippe am Markt.
Bitte denken Sie an wettergerechte Kleidung und passendes Schuhwerk.

Gebühr inkl. Busfahrt und Führung: 29,00 €

MALEN UND ZEICHNEN

8101–142 Aquarellmalen – vom Gesehenen zum eigenen Bild

für Fortgeschrittene

An fünf Vormittagen werden Sie Ihre Kenntnisse erweitern, experimentieren, ausdrucksstarke Bilder malen und Ihren eigenen Stil weiterentwickeln.
Bitte mitbringen: Aquarellfarben (mind. 12 halbe Näpfchen), Aquarellpapier (mind. 30x40 cm, mind. 250 g), 2 Aquarellpinsel dünn und dick (mind.14), Wasserbecher, Küchenkrepp, weicher Bleistift (3B), weicher Radiergummi, Schwamm, Skizzenpapier.

5 Vormittage, 30.09.2014–28.10.2014, Dienstag, wöchentlich, 09:00–11:30 Uhr
Seniorenraum, 8. Stock, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 58,30 €
Kursleitung: Barbara Bayer

8100–142 Aquarellmalen – vom Gesehenen zum eigenen Bild

für Fortgeschrittene

Beschreibung siehe Kurs 8101–142.

5 Vormittage, 13.01.2015–10.02.2015, Dienstag, wöchentlich, 09:00–11:30 Uhr
Seniorenraum, 8. Stock, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 58,30 €
Kursleitung: Barbara Bayer

IHR PREMIUM REGALFLOHMARKT
flohQUADRAT
www.floh-quadrat.de
Täglich Flohmarkt
in Landsberg !!

8103–142 Aquarellmalen – von der Vorlage zum individuellen Bild

für Anfänger und Fortgeschrittene

An 3 Samstagnachmittagen werden Sie die Grundlagen der Technik kennenlernen und Ihre Kenntnisse erweitern. Durch Experimentieren können Sie zu Ihrem eigenen Stil finden oder ihn weiterentwickeln.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben (mind. 12 halbe Näpfchen), Aquarellpapier (mind. 30x40 cm, mind. 250 g), 2 Aquarellpinsel dünn und dick (mind.14), Wasserbecher, Küchenkrepp, weicher Bleistift (3B), weicher Radiergummi, Schwamm, Skizzenpapier.

3 Termine, 08.11.2014–22.11.2014, Samstag, wöchentlich, 13:30–16:30 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, 86916 Kaufering, Raum: 308, UG, Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße
Kursgebühr: 42,00 €
Kursleitung: Barbara Bayer

8251–142 Einführung Comic zeichnen

Comic zeichnen macht Spaß und jeder kann es lernen
für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahre

Bei dieser Einführung beschäftigen wir uns mit der vereinfachten Darstellung von Mensch und Tier, der Aufteilung des Körpers, Bewegung, Gestik und Mimik und grundlegenden Techniken.

Bitte mitbringen: Schwarze Filzschreiber in verschieden Stärken (Fineliner), Bleistifte (HB/2B), Zeichenblock DIN A4 oder A3, Spitzer und Radiergummi.

2 Abende, 06.10.2014, 13.10.2014, Montag, wöchentlich, 18:30–20:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 2, UG
Kursgebühr: 17,30 €
Kursleitung: Robert Herzig, Grafiker und Illustrator, freischaffender Künstler

8253–142 Einführung Comic zeichnen Teil 2

Comic zeichnen macht Spaß und jeder kann es lernen
für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahre

Im diesem zweiten Teil des Kurses vertiefen wir das im letzten Semester Gelernte und beschäftigen uns nochmal genauer mit Körper-, Kopf-, Nasen- und Augenformen. Auch Bewegungen, Gestik, Mimik und „Sprache" der Comicfiguren üben wir, um dann einen kleinen Comic zeichnen zu können.

Bitte mitbringen: Schwarze Filzschreiber in verschieden Stärken (Fineliner), Bleistifte (HB/2B), Zeichenblock DIN A4 oder A3, Spitzer und Radiergummi.

2 Abende, 03.11.2014, 10.11.2014, Montag, wöchentlich, 18:30–20:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 2, UG
Kursgebühr: 17,30 €
Kursleitung: Robert Herzig, Grafiker und Illustrator, freischaffender Künstler

8119–142 Figuren und Landschaften malen NEU

am Beispiel der Künstlergruppe „Die Brücke"

In diesem Kurs lernen Sie, wie man Figurenbilder und Landschaften malt, am Beispiel der Brücke-Maler. Wir erforschen deren Bildaufbau und Darstellungsweise, um diese auf eigene Bilder zu übertragen. Beispiele aus der Kunstgeschichte begleiten den Kurs.

Nähere Infos unter www.gerhard-marquard.com

Bitte mitbringen: Acryl- oder Ölfarben, Malgründe, Skizzenblock, Bleistift 8B, Reißkohle, Knetgummi.

8 Abende, 09.10.2014–04.12.2014, Donnerstag, wöchentlich, 19:00–22:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, 86916 Kaufering, Raum: 308, UG, Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße
Kursgebühr: 104,00 €
Kursleitung: Gerhard Marquard

8120–142 Winterlandschaft

Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für Anfänger und Fortgeschrittene

Eine Winterlandschaft malen ist einfach, wenn man weiß, was man dabei zu beachten hat. Beispielsweise ist das Malen des Schnees auf der richtig präparierten Leinwand einfacher, als wenn sie weiß bleibt. Am ersten Kursabend malen wir zu Studienzwecken alle die gleiche Landschaft. Die ersten Schritte werden vorgemalt, so dass Sie den Entstehungsprozess leicht nachvollziehen können. Am 2. Kursabend skizzieren Sie mit Farbe und Bleistift Ihr persönliches Winterbild. An den verbleibenden Abenden können Sie Ihre Schneelandschaften fertig malen. Je nach angewendeter Technik können noch Materialkosten in Höhe von etwa 5 € hinzukommen.

Bitte mitbringen: Acrylfarben (wenn möglich keine Discounterfarben), Pinsel, Palette, Tischstaffelei – falls vorhanden, Bleistift B8, Skizzenblock, Acrylmalblock o. ä. ca. 25 x 30 cm und Ihre Winterfotos.

5 Abende, 15.01.2015–12.02.2015, Donnerstag, wöchentlich, 18:00–21:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, 86916 Kaufering, Raum: 308, UG, Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße
Kursgebühr: 65,00 €
Kursleitung: Gerhard Marquard

8113–142 Wassertropfen mit Künstlerbuntstiften oder Acrylfarben

für Erwachsene und Jugendliche

Tautropfen an Blüten und Blättern wirken auf uns im Sonnenlicht wie schimmernde Perlen. Um diese Besonderheit hervorzuheben und wirkungsvoll zur Geltung zu bringen, zeichnen wir im Nahbereich und wählen z. B. eine einzelne, große Blüte oder ein Blatt aus, welches wir mit einigen Wassertropfen malen werden. Gerne können eigens mitgebrachte Blüten und Blätter, aber auch Pflanzenfotos als Vorlage dienen.

Die Teilnehmer sind nicht an das vorgeschlagene Thema gebunden und können selbst gewählte Motive mit Unterstützung der Kursleiterin erarbeiten. Nähere Infos erhalten Sie direkt bei der erfahrenen Malerin unter Tel. 08191–39481.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, verschiedene Pinsel, Leinwand, Wasserglas, Mallappen oder Küchenrolle, Zeitung, Fön, schwarzer Filzstift und Skizzenpapier. Oder: Künstlerbuntstifte, Bleistift, Spitzer u. Radiergummi.

1 Termin, 11.10.2014, Samstag, 09:00–15:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, 86916 Kaufering, Raum: 305, UG, Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße
Kursgebühr: 26,00 €
Kursleitung: Elisabeth Sielaff

8114–142 Meditationsbild mit Künstlerbuntstiften oder Acryl

für Erwachsene und Jugendliche

Eine Bildgestaltung, die für uns innere Ruhe ausstrahlt. Verschieden farbige Steine aufeinandergeschlichtet mit einer Blüte geschmückt oder ein diffuses Landschaftsmotiv mit zarten ineinanderfließenden Farben. Aber auch ein außergewöhnliches Mandala, gestaltet aus selbstgesammelten Naturmaterialien, im Wechselspiel mit Acrylfarben und Effektpasten auf Leinwand ist möglich. Die Teilnehmer sind nicht an das vorgeschlagene Thema gebunden und können selbst gewählte Motive mit Unterstützung der Kursleiterin erarbeiten.

Nähere Infos erhalten Sie direkt bei der erfahrenen Malerin unter Tel. 08191–39481.

Bitte mitbringen: Material für ausgewählte Technik bitte wie in Kurs 8113–142 beschrieben.

1 Termin, 25.10.2014, Samstag, 09:00–15:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, 86916 Kaufering, Raum: 305, UG, Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße
Kursgebühr: 26,00 €
Kursleitung: Elisabeth Sielaff

Den Wochenplan zum Ausdrucken mit der Übersicht aller Gymnastik- und Fitnessangebote finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-kaufering.de.

IHR PREMIUM REGALFLOHMARKT
flohQUADRAT
www.floh-quadrat.de
Täglich Flohmarkt
in Landsberg !!

8115–142 Kastanienblätter mit Künstlerbuntstiften oder Acryl

für Erwachsene und Jugendliche
Bunte Kastanienblätter mit Kastanien, in halbgeöffneten Schalen oder einzeln danebenliegend, bestimmen und zieren unser Motiv. Schrittweise zeichnen wir einzelne Blätter und Früchte, um uns leichter in Formen und Farben einfühlen zu können. Die Teilnehmer sind nicht an das vorgeschlagene Thema gebunden und können selbst gewählte Motive mit Unterstützung der Kursleiterin erarbeiten.
Nähere Infos erhalten Sie direkt bei der erfahrenen Malerin unter Tel.08191–39481.
Bitte mitbringen: Material für ausgewählte Technik bitte wie in Kurs 8113–142 beschrieben.
1 Termin, 08.11.2014, Samstag, 09:00–15:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, 86916 Kaufering, Raum: 305, UG, Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße
Kursgebühr: 26,00 €
Kursleitung: Elisabeth Sielaff

8116–142 Kerzenlicht mit Künstlerbuntstiften oder Acryl

für Erwachsene und Jugendliche
Gestalten Sie eine interessante Spannung im Bild durch verschiedene Kerzen in unterschiedlichen Arrangements. Sie lernen starke Kontraste zwischen Hell und Dunkel herzustellen und heben so das Farbenspiel hervor. Gleichzeitig strahlt der Schimmer von Licht und die warmen Farben eine wohltuende Atmosphäre aus. Möchten Sie im weihnachtlichem Flair malen, platzieren Sie dezent eine oder mehrere Christbaumkugeln dazwischen und lassen Ihr Bild so elegant und stilvoll mit den verschiedenen Formen wirken.
Die Teilnehmer sind nicht an das vorgeschlagene Thema gebunden und können selbst gewählte Motive mit Unterstützung der Kursleiterin erarbeiten.
Nähere Infos erhalten Sie direkt bei der erfahrenen Malerin unter Tel. 08191–39481.
Bitte mitbringen: Material für ausgewählte Technik bitte wie in Kurs 8113–142 beschrieben.
1 Termin, 29.11.2014, Samstag, 09:00–15:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, 86916 Kaufering, Raum: 305, UG, Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße
Kursgebühr: 26,00 €
Kursleitung: Elisabeth Sielaff

0201–142 Was macht uns kreativ? Gute Ideen sind nicht genug – Bedingungen von Kreativität

Dr. rer. pol. Thomas Vogt
Meist verbinden wir mit Kreativität die Leistungen einzelner Menschen. Scheinbar unwiderlegbare Bestätigung erfährt diese Vorstellung durch die Werke von Shakespeare, Mozart, Newton, Einstein etc.
Dem komplexen Phänomen der Kreativität wird sie jedoch nicht gerecht: Denn die genannten „Genies" mit ihren herausragenden Talenten konnten nur deshalb so erfolgreich werden, weil sie auf soziale und gesellschaftliche Bedingungen trafen, die eben diese Talente förderten und würdigten. Kreativität entsteht also nicht im Individuum, sondern in der Gemeinschaft. Diese These wird Dr. rer. Pol. Thomas Vogt in seinem Vortrag zu belegen versuchen.
1 Abend, 08.10.2014, Mittwoch, 19:00–20:30 Uhr
Raum: Theater an der Grundschule, tag, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering
Gebühr: an der Abendkasse 7,00 €, bei Voranmeldung: 5,00 €
Live Übertragung

0204–142 Design um die Jahrhundertwende: Jugendstil

Prof. Dr. Klaus Klemp
Stellvertretender Direktor und Kurator Design
Museum Angewandte Kunst, Frankfurt am Main
Im letzten Jahrzehnt des 19. Jahrhunderts entsteht unter Einfluss der englischen Arts and Crafts Bewegung in ganz Europa eine Gestaltungshaltung, die in Frankreich unter dem Begriff „Art Nouveau", in Italien unter Stil „Liberty", in Katalonien unter „Modernismo" und in Deutschland als „Jugendstil" bekannt wird. Die unterschiedlichen Bezeichnungen verweisen schon darauf, dass die Bewegungen in den verschiedenen Ländern einen jeweils anderen Stellenwert besitzen. Bedingt durch eine rasante Industrialisierung, eine Verstädterung und schließlich durch einen gesellschaftlichen Reformstau, entstand eine Lebensreform-Bewegung, die nach Alternativwelten zu Historismus, Industrialisierung, autoritärem Obrigkeitsstaat und spießiger Bürgerlichkeit suchte. Goethe und Nietzsche wurden als Wegweiser gelesen, ökologische Landwirtschaft, die Gartenstadtbewegung und die Reformpädagogik fanden weite Verbreitung. Künstlerkolonien und Landkommunen entstanden als „zurück zur Natur" eines städtischen Bildungsbürgertums und hatten noch Auswirkungen auf die amerikanische Hippiebewegung der 1960er Jahre. Der Vortrag wird einen etwas anderen Einblick in das Design um die Jahrhundertwende geben und versuchen, die Bedeutung des Jugendstils auf die Gestaltungsmoderne nachzuvollziehen.
1 Abend, 04.11.2014, Dienstag, 18:30–20:00 Uhr
Raum: Theater an der Grundschule, tag, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering
Gebühr an der Abendkasse 7,00 €, bei Voranmeldung: 5,00 €
Live Übertragung

0205–142 Bauhaus

Dozent: Prof. Dr. Siegfried Gronert
Vorsitzender des Vorstandes der Gesellschaft für Designgeschichte e.V.
Als „Bauhaus" wird eine Architektur- und Designströmung bezeichnet, die sich nach dem Ersten Weltkrieg neben anderen avantgardistischen Strömungen entwickelte und die Phase der „Moderne" mitprägte. Es gilt als das führende intellektuelle und kreative Zentrum des Modernismus und legte die Grundlagen des modernen Designs, wie es bis in die 60er- Jahre international gepflegt wurde. Das Staatliche Bauhaus wurde 1919 vom Architekten und Designer Walter Gropius als eine interdisziplinär konzipierte Hochschule der Künste, des Kunsthandwerks und des Industriedesigns gegründet. Grundlage der Lehre am Bauhaus war die Vereinigung von Kunst, Industrie und Handwerk mit dem Ziel eines Gesamtkunstwerkes. Gropius` wichtigster Grundsatz war die Einheit von ästhetisch ansprechender Form und Funktion. Als Hochschule für Gestaltung hat das Bauhaus auch Meilensteine der Moderne im Bereich Design gesetzt – egal, ob es darum ging, Stühlen, Keramik, Lampen oder Plakaten eine aussagekräftige Form zu geben. In dem reich bebilderten Vortrag werden diese Aspekte aufgegriffen und an einzelnen Designbeispielen dargestellt.
1 Abend, 18.11.2014, Dienstag, 18:30–20:00 Uhr
Raum: Theater an der Grundschule, tag, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering
Gebühr an der Abendkasse 7,00 €, bei Voranmeldung: 5,00 €
Live Übertragung

0206–142 Postmoderne

Dr. Wolfgang Schepers
Museumsdirektor, „Museum August Kestner", Hannover
Der Begriff „Postmoderne" stammt ursprünglich aus der Architekturtheorie der 1960ger und 70ger Jahre. Der Gebrauch des Begriffs wurde aber auch rasch in den Bereichen der bildenden Kunst, des Designs und der Literatur üblich, deren gemeinsamer Nenner in der Ablehnung des Diktats der Moderne nach ständiger Neuerung und stattdessen in der Hinwendung zu Geschichte und Tradition bestand. Als zentrale Arbeiten postmodernen Designs gelten sowohl Möbelentwürfe als auch Geschirre, Leuchten und andere Gebrauchsgegenstände – wie sie z. B. die Firma Alessi produziert. Zudem bildeten in verschiedenen europäischen Ländern – so auch in Deutschland – junge Künstler und Entwerfer eine eigene postmoderne Formensprache aus, die sich oft auch als Kritik an der industriellen Produktion verstand. Als Abschluss der Reihe „Geschichte des Design" wird dieser Vortrag einen kurzen Überblick über die verschiedenen Designer und Entwürfe der Postmoderne geben.
1 Abend, 25.11.2014, Dienstag, 18:30–20:00 Uhr
Raum: Theater an der Grundschule, tag, Eingang und Zufahrt

IHR PREMIUM REGALFLOHMARKT
flohQUADRAT
www.floh-quadrat.de
Täglich Flohmarkt
in Landsberg !!

über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering
Gebühr an der Abendkasse 7,00 €, bei Voranmeldung: 5,00 €
Live Übertragung

KUNSTHANDWERK UND GESTALTUNG

8210-142 Der vhs-Strickmooc

Alles was Sie schon immer über Stricken und Häkeln wissen wollten...

Sie wollten schon immer gerne stricken und/oder häkeln lernen? Sie sind bereits erfahrene(r) Stricker/HäklerIn bzw. „WiedereinsteigerIn"? Sie sind fasziniert vom Guerilla Knitting? Dann sind Sie herzlich willkommen in unserem kostenlosen vhsStrickMooc:
Gemeinsam mit Ihnen begeben wir uns mit diesem MOOC (Massive Open Online Course - offener Massen-Online-Kurs) auf #Neuland - Sie können bequem online von zu Hause aus an diesem besonderen Kurs teilnehmen oder sich hier in der vhs helfen lassen - lassen Sie sich überraschen!
www.vhs-strickmooc.de/, www.facebook.com/vhs.StrickMooc
Kursbeginn: Mittwoch, 12 November 2014, Kursende: Mittwoch 26. November. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung bei der vhs ist nicht erforderlich.
Bei Interesse werden wir begleitende Strick- und Häkeltreffen in der vhs Kaufering organisieren. Infos hierzu auf www.vhs-kaufering.de.

8204–142 Filzturmlichter für Prinzessinnen, Hexen und Leuchtturmwärter...

… wer liebt nicht die unterschiedlichsten Lichtquellen, die uns die dunkle Jahreszeit erhellen. In dieser Kurseinheit umfilzen wir eine Leuchte in Form eines Rapunzelturms, als Hexenhäuschen, Leuchtturm, Waldhäuschen oder Pilz.... eurer Fantasie wird keine Grenze gesetzt. Es wäre von Vorteil, wenn ihr bereits Kenntnisse im Filzen mitbringt.
Am ersten Abend werden wir das „Filz-Mauerwerk" erstellen und den zweiten Abend widmen wir der „Filz-Überdachung". Die Tischleuchte, die ihr hierzu benötigt, wird von der Kursleitung besorgt (Kosten: 4 €) und mit der Teilnahmegebühr abgerechnet, die Kosten für das Material werden jeweils nach Verbrauch am Kursabend verechnet.
Bitte mitbringen: Frotteehandtücher, weiches Fliegengitter, scharfe Schere, Noppenfolie/Moosgummi, Schüssel.
2 Abende, 01.10.2014, 08.10.2014, Mittwoch, wöchentlich, 19:30–22:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, 86916 Kaufering, Raum: 308, UG, Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße
Gebühr: 21,70 €
Kursleitung: Angelika Geißler

8205–142 Filz-Weihnachtsbäumchen und Konsorten...

… die etwas „andere" Weihnachtsdeko. Im Hohlfilzverfahren stellen wir am ersten Abend unsere filzigen Weihnachtsbäumchen her, die dann entweder auf einen Holzständer gesteckt oder direkt auf die Schnittfläche gestellt werden. Am zweiten Abend könnt ihr euch einen originellen Nikolausstiefel mit Elch-, Fliegenpilz-, oder Schneemannmotiv filzen. Fortgeschrittene können gerne an eigenen Projekten arbeiten, bei denen ich beratend zur Seite stehe. Die Kosten für Material werden je nach Verbrauch am Kursabend verrechnet.
Bitte mitbringen: Frotteehandtücher, weiches Fliegengitter, scharfe Schere, Noppenfolie, Schüssel.
2 Abende, 26.11.2014, 03.12.2014, Mittwoch, wöchentlich, 19:30–22:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, 86916 Kaufering, Raum: 308, UG, Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße
Gebühr: 21,70 €, Kursleitung: Angelika Geißler

8208–142 Filzen mit naturfarbener Wolle...

… anders als bisher werden wir mit naturfarbener Wolle arbeiten, die uns eine weite Palette an Weiß-, Grau-, Brauntönen liefert. Die Kombination derselben stellt eine reizvolle Alternative zu den bisher verwendeten bunten Farben der Merinowolle dar. Ich stelle hieraus eine begrenzte Auswahl dieser Vielfalt zur Verfügung. Anfänger werden sich mit Sitzkissen beschäftigen, die mit individuellen, für uns bedeutungsvollen Zeichen erarbeitet werden. Fortgeschrittenen stehe ich gerne bei der Erabeitung eines eigenen Projektes zur Verfügung. So wäre z. B. ein großes Filzgefäß zur Feuerholzaufbewahrung denkbar.. Die Kosten für Material werden je nach Verbrauch am Kursabend verrechnet.
Bitte mitbringen: Frotteehandtücher, scharfe Schere, weiches Fliegengitter, Schüssel und Noppenfolie.
2 Abende, 04.02.2015, 11.02.2015, Mittwoch, wöchentlich, 19:30–22:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, 86916 Kaufering, Raum: 308, UG, Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße
Gebühr: 21,70 €
Kursleitung: Angelika Geißler

8207–142 Gitterschal-Filzwerkstatt...

… um diese schönen durchbrochenen Gitterschals in genialen Farben herzustellen, legen wir die Merinowolle im Kammzug gitterförmig aus, rollen sie auf und filzen das Werkstück danach im Rollverfahren. Die Wolle kann – je nach Wunsch – zusätzlich mit Maulbeerseide, gesponnener Wolle und anderen Fasern ergänzt werden. Also bitte mitbringen, was zu Hause auf Lager ist. Diese Schals sehen extravagant aus und halten schön warm. Die Kosten für Material wird je nach Verbrauch am Kursabend verrechnet.
Bitte mitbringen: Frotteehandtücher, scharfe Schere, weiches Fliegengitter, Schüssel und Noppenfolie.
2 Abende, 21.01.2015, 28.01.2015, Mittwoch, wöchentlich, 19:30–22:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, 86916 Kaufering, Raum: 308, UG, Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße
Kursgebühr: 21,70 €
Kursleitung: Angelika Geißler

8202–142 Schnitzen

Entspannung und Freude mit einem traditionellen Kunsthandwerk

In diesem Kurs lernen Sie die Grundtechniken des Schnitzens. Sie erfahren vieles über geeignete Holzarten, Messer, Beizen und schulen Ihre Vorstellungskraft. Durch den Austausch mit erfahrenen Teilnehmern erhalten Sie Anregungen für Ihre ersten Werke. Mithilfe der Anleitungen des erfahrenen Kursleiters gelingen bestimmt auch schwierige Arbeiten wie Gesichter, Hände, Haare und Füße.
Zu Beginn brauchen Sie ein Lindenholzbrett, etwa 36x27x3–4 cm groß. Bei Rückfragen steht Ihnen Herr Greiner unter 08191/66870 gerne zur Verfügung. Bitte keine Messer vor Beginn kaufen, aber schon vorhandene mitbringen.
10 Abende, 09.10.2014–18.12.2014, Donnerstag, wöchentlich, 19:15–21:30 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering, Raum: 303 Werkraum
Kursgebühr: 75,00 €
Kursleitung: Horst Greiner

Unser Tipp:
Wer mindestens 15 Stunden in der Woche berufstätig ist, kann die Bildungsprämie beantragen. Mit der Bildungsprämie bezahlt der Staat 50% der Kursgebühr. Bitte informieren Sie sich vor der Anmeldung bei der Beratungsstelle in der vhs Buchloe, Telefon 08241 90233.

IHR PREMIUM REGALFLOHMARKT
flohQUADRAT
www.floh-quadrat.de
Täglich Flohmarkt
in Landsberg !!

8200–142 Goldschmiedekurs

Modelliert in Wachs – gegossen in Edelmetall

Sie sind noch auf der Suche nach Ihrem Lieblingsschmuckstück oder möchten einen Urlaubsfund zu einem Unikatschmuckstück verarbeiten? In diesem Kurs können Sie Ihre Wünsche verwirklichen: Am ersten Abend gestalten Sie Ihre Idee in Feil- oder Modellierwachs und entscheiden, ob das Modell in Silber oder Gold gegossen werden soll. Am zweiten Abend versäubern und polieren Sie es zu einem Unikat. Interessant ist hierbei die unterschiedliche Handhabung der Materialien Wachs und Edelmetall.

Mitgebrachte Ideen, Entwürfe oder Fotos geben Ihnen mehr Zeit um Ihren Entwurf in Feil- oder Modellierwachs zu verfeinern. Spezielle Wünsche bitte vorab mit der Kursleiterin besprechen Tel. 089/164900. Die Gusskosten sind von Größe, Gewicht und Material (Gold oder Silber) abhängig. Edelsteine können mitgebracht oder im Kurs gekauft werden. Alte Schmuckstücke können evtl. zerlegt und teilweise verwendet werden.

2 Abende, 22.10.2014, 05.11.2014, Mittwoch, 18:00–21:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, 86916 Kaufering, Raum: 308, UG, Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße
Kursgebühr: 48,70 €
Kursleitung: Henriette Barthels, Goldschmiedemeisterin

8201–142 Goldschmiede – Workshop

Neue Aufgabe, Anforderung erwünscht? Dann erfüllen Sie sich doch die Ausführung eines langersehnten Schmuckstückes. Sie bringen Ihre Idee mit, die Sie in Silber oder Gold verwirklichen können. Blech und Drähte und das nötige Werkzeug wird Ihnen zur Verfügung gestellt. Nach einer kurzen Einleitung stehe ich Ihnen beratend zur Seite und Sie setzten Ihre Idee um. Sägen, hämmern und löten sind gängige Arbeitsschritte und ob das Stück matt oder poliert wird – entscheiden Sie zum Schluß. Besondere Materialwünsche können Sie gerne mit mir vorab besprechen Tel. 089/164900.

Die Nebenkosten von 9 € sind in der Kursgebühr enthalten, der Preis für die eigene Arbeit richtet sich nach Material und Gewicht.

1 Termin, 29.11.2014, Samstag, 10:00–17:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 1, UG
Kursgebühr: 48,70 €
Kursleitung: Henriette Barthels, Goldschmiedemeisterin

8214–142 Perlenworkshop Ohringe „Baroque“

In diesem Kurs werden Sie elegante Ohrringe im Vintage Stil anfertigen. Dabei erlernen Sie die Basistechnik der Perlenbearbeitung – Peyote. In der Gebühr enthalten ist auch eine ausführliche Anleitung, mit deren Hilfe Sie selbständig weitere Ohringe anfertigen können. Nähere Infos erhalten Sie unter Tel. 08191/6409284. Die Materialkosten von 7,50 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: eine Arbeitsunterlage aus einem einfarbigen, glatten Stoff, dünne Nadeln und Schere.

1 Abend, 07.10.2014, Dienstag, 18:00–21:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Gebühr: 20,50 €
Kursleitung: Elena Markovski

8215–142 Perlenworkshop Anhänger „Baroque“

In diesem Kurs werden Sie einen eleganten Anhänger im Vintage Stil anfertigen. Auch für dieses Schmuckstück arbeiten Sie mit der Basistechnik der Perlenbearbeitung – Peyote. Sie erhalten eine ausführliche Anleitung, mit deren Hilfe Sie selbständig einen Anhänger anfertigen können. Nähere Infos erhalten Sie unter Tel. 08191/6409284. Die Materialkosten von 7,50 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: eine Arbeitsunterlage aus einem einfarbigen, glatten Stoff, dünne Nadeln und Schere.

1 Abend, 21.10.2014, Dienstag, 18:00–21:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Gebühr: 20,50 €
Kursleitung: Elena Markovski

8216–142 Perlenworkshop Weihnachtskugel

Wir verwandeln eine gewöhnliche Weinachtkugel in einen kostbaren und einzigartigen Weihnachtsschmuck. Dabei erlernen Sie eine der Basistechniken der Perlenbearbeitung – Zig-zag und Saraguro. Mit dieser Technik können Sie selbstständig auch weitere Kugeln mit unterschiedlichen Mustern verzieren.

Nähere Infos unter 08191/6409284. Die Materialkosten von 7,50 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: eine Arbeitsunterlage aus einem einfarbigen, glatten Stoff, dünne Nadeln und Schere.

2 Abende, 04.11.2014, 11.11.2014, Dienstag, wöchentlich, 18:00–21:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Gebühr: 33,50 €
Kursleitung: Elena Markovski

8211–142 Wir häkeln eine Mütze

Eine Mütze soll vor allem wärmen – aber wenn sie dabei auch noch schick aussieht, ist sie die perfekte Begleiterin für kalte Tage. Hier lernen Sie, wie Sie eine stylische Mütze häkeln.

Bitte mitbringen: ein Knäul Schachenmayr Wolle Boston Sun classic 100 g, Häckelnadel Stärke 7 oder 8.

1 Vormittag, 25.10.2014, Samstag, 10:00–13:00 Uhr
Geschäftsstelle der vhs, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Raum: Seminarraum in der Geschäftstelle
Gebühr: 13,00 €
Kursleitung: Maria-Luise Karg

8212–142 Wir häkeln ein Utensilo mit Zpagettigarn

Häkeln ist ganz einfach – wenn man mal hinter das Geheimnis von Luftmasche und Stäbchen gekommen ist. Warum also nicht mal ein kleines Utensilo für Stifte, Schminke oder als Geschenk häkeln? Der Clou ist das Textil- oder Zpagettigarn mit dem wir häkeln und die jedes Utensilo zu einem kleinen Kunstwerk macht.

Bitte mitbringen: ein Knäul Zpagettigarn oder Textilgarn und eine Häckelnadel Stärke 12.

1 Vormittag, 08.11.2014, Samstag, 10:00–13:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering, Raum:308
Gebühr: 13,00 €
Kursleitung: Maria-Luise Karg

8213–142 Patchworken Sternenkissen – Sternentischläufer

Durch eine einfache Schneidetechnik (mit Hilfe einer Schablone) entstehen aus mehreren verschiedenfarbigen Quadraten die Sterne. Sie können das Kissen aus 4 oder auch aus 9 Sternen nähen, je nach Wunsch und Kreativität. Alternativ kann auch ein Tischläufer daraus entstehen. Durch verschiedene Ränder bringen wir unser Patchworkteil in die gewünschte Größe. Voraussetzung ist, dass Sie mit der Maschine nähen können

IHR PREMIUM REGALFLOHMARKT
flohQUADRAT
www.floh-quadrat.de
Täglich Flohmarkt
in Landsberg !!

und sicher in deren Handhabung sind. Wegen Materialbeschaffung (Stoffe, Vlies, Matte, Lineal, Rollschneider) wird unbedingt um Rücksprache mit der Kursleiterin gebeten: Tel. 08191/70808.
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähgarn, Schere, Stecknadeln, Nähnadeln, Schneidematte, Lineal, Rollschneider.
2 Abende, 18.11.2014, 25.11.2014, Dienstag, wöchentlich, 19:00–22:00 Uhr
Geschäftsstelle der vhs, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Raum: Seminarraum in der Geschäftstelle
Gebühr: 39,30 €
Kursleitung: Christine Mödl

8203–142 Gestalten Sie Ihr eigenes Mosaik

Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahre
Tauchen Sie ein in die Kunst der kleinen Steine. Beim Mosaik ist alles erlaubt. Es finden sich die passenden Teile und fügen sich zu einem ausgewachsenen Mosaik zusammen. Lassen Sie uns ein Kunstwerk der besonderen Art gestalten. Die eigenen Wünsche und Vorstellungen werden umgesetzt und das Ergebnis wird ein absoluten Hingucker!
Wer gerne eigene Stücke miteinbaut kann diese mitbringen. Hier ein paar Anregungen: Knöpfe, Metallteile, Muscheln, Zerbrochenes jeder Art: Fliesen, Glas, Porzellan, Kieselsteine, Holz, Fundstücke, usw. Wir arbeiten in der direkten Methode.
Es werden in diesem Kurs 1–3 „Mosaikstücke" gestaltet. Das Materialgeld richtet sich nach dem Verbrauch und wird bei der Kursleiterin bezahlt. Stöbern Sie vorab auf meiner Website unter: www.ludwinasimmet.de, bei Fragen scheuen Sie nicht, mich anzurufen Tel. 08193/4121.
2 Termine, 21.11.2014, 22.11.2014, Freitag, 14:00–18:00 Uhr, Samstag, 11:00–14:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering, Raum: 303 Werkraum
Kursgebühr: 54,00 €
Kursleitung: Ludwina Simmet

8206–142 Bascetta-Sterne

für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren
Sie haben Spaß daran mit Papier zu basteln, oder möchten zu Weihnachten etwas Besonderes verschenken? Ein Bascetta-Stern besteht aus 30 gefalteten Papier-Quadraten, die zu einem Stern aus 20 Spitzen zusammengesetzt werden. Es ist dafür weder Schere noch Klebstoff notwendig, da der fertige Stern aufgrund der Haftreibung zwischen den Papierflächen bereits äußerst stabil ist. Sie können Ihren Stern ganz nach Ihrem Geschmack in verschiedenen Farben und Größen falten.
Die Gebühr beinhaltet die Materialkosten für einen Stern.
1 Vormittag, 24.11.2014, Montag, 09:00–12:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum: 2, U:G:
Kursgebühr inkl. Material: 17,00 €
Kursleitung: Renate Rodler

8209–142 Bascetta-Sterne

für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren
Beschreibung siehe Kurs 8206–142.
1 Abend, 26.11.2014, Mittwoch, 19:00–22:00 Uhr
Geschäftsstelle der vhs, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Raum: Seminarraum in der Geschäftstelle
Kursgebühr inkl. Material: 17,00 €
Kursleitung: Renate Rodler

Den Wochenplan zum Ausdrucken mit der Übersicht aller Gymnastik- und Fitnessangebote finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-kaufering.de.

8104–142 Weidenflechtkurs – Korb aus Holz, Krummholz und Schwemmholz

Du hast Bedarf an verschiedenen Körben um all deine „gesammelten Werke" unterzubringen? Lass uns aus Holz und Weide einen Korb flechten. Die Hölzer werden der obere Rand sein und dementsprechend geben sie uns die Grundform des Korbes vor. Dann flechten wir mit Weiden weiter. Was heißen soll, dass ein jeder Korb ein absolutes Unikat wird. Die Materialkosten von 20 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Gartenschere, Blumendraht und falls vorhanden Driller.
1 Abend, 07.01.2015, Mittwoch, 18:00–22:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, 86916 Kaufering, Raum: 308, UG, Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße
Gebühr: 50,00 €
Kursleitung: Hugo Knoblich

8105–142 Weidenflechten – Wandobjekt aus Holz und Weide

Du hast schon genug Obelisken, Kugeln, Rankgerüste ect. aus Weide? Bist aber vom Weidenflechtvirus infiziert? Dann flechte doch mit uns ein Wandobjekt, das du dann mit einer Vase (konisch) einem Blumentopf, oder mithilfe einer Kerze im Glas ausschmücken und draußen oder drinnen an der Wand befestigen kannst. Die Materialkosten von 20 € sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Gartenschere und Blumendraht.
1 Abend, 14.01.2015, Mittwoch, 18:00–22:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, 86916 Kaufering, Raum: 308, UG, Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße
Gebühr: 50,00 €
Kursleitung: Hugo Knoblich

8106–142 Weidenflechten – Rankturm

Dein Garten ist zu klein? Dann geh doch einfach mit einigen Pflanzen in die Höhe und nutze den „Luftraum" über deinem Grundstück. Um diesen Eroberungskünstlern beim Klettern zu helfen, flechten wir mit Weidenruten einen Obelisken an dem sie sich im Laufe des Sommers in die Höhe hangeln können. Die Materialkosten von 25 € sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: ca. 20ltr Eimer mit möglichts senkrechter Wandung, Gartenschere und Zurrgurt.
1 Abend, 28.01.2015, Mittwoch, 18:00–22:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering, Raum: 303 Werkraum
Gebühr: 55,00 €
Kursleitung: Hugo Knoblich

8400–142 Klöppeltreff

Haben Sie Klöppel-Grundkenntnisse? Dann ist dieser monatliche Arbeitstreff genau richtig. Sie bekommen bei „Ihrer" Arbeit Hilfestellung und neue Ideen und das Arbeiten in der Gruppe macht bestimmt Spaß. Wenn Sie Interesse haben, können Sie gerne auch mal zum „schnuppern" vorbei kommen.
Termine: 9.9., 7.10., 4.11.und 2.12.2014 sowie 20.1. und 17.2.2015
6 Abende, 09.09.2014–17.02.2015, Dienstag, 19:00–21:00 Uhr
Seniorenraum, 8. Stock, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering
Unkostenbeitrag: 7,50 €
Kursleitung: Margot Beham

IHR PREMIUM REGALFLOHMARKT
flohQUADRAT
www.floh-quadrat.de
Täglich Flohmarkt
in Landsberg !!

FOTOGRAFIE

8300–142 Einführung in die digitale Fotografie, Kamerabedienung für Anfänger

Wir arbeiten uns durch die Bedienelemente und die Grundfunktionen einer Digitalkamera. Dabei probieren wir aus, wie die Automatik überlistet wird, wie einige grundsätzliche Einstellungen vorgenommen werden, und wie sie das Bild beeinflussen, z. B. Bildwinkel, Blitz, Makroeinstellung oder Belichtungskorrektur. Grundlegende Fototipps und eine Erläuterung der verschiedenen Kameratypen runden den Kurs ab.
Bitte mitbringen: eigene Kamera.
1 Abend, 17.10.2014, Freitag, 19:00–21:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Gebühr: 27,30 €
Kursleitung: Siegfried Staude

8303–142 Grundlagen der Fotografie: Workshop Bildgestaltung und Fototechnik

Wer sofort loslegen möchte, ist hier genau richtig. Jeder Teilnehmer kann verschiedene Situationen und Motive selbst praktisch ausprobieren. Dabei sind wir sowohl draußen als auch im Schulungsraum, so dass wir weitgehend wetterunabhängig sind. Wir üben z. B. das Gestalten mit unscharfen Bereichen im Bild, die Wirkung von Brennweite und Blitz, überlisten den Autofokus oder lernen den Einfluss von Belichtungszeit oder Sensorempfindlichkeit auf das Bild kennen.
Bitte mitbringen: eigene Kamera.
1 Vormittag, 25.10.2014, Samstag, 10:00–12:15 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Gebühr: 19,80 €
Kursleitung: Siegfried Staude

8307–142 Architekturfotografie

Die reine Dokumentation von Architektur ist nicht der einzige Zweck dieses Genres. Gerade für den Hobbyfotografen erschließen sich eine Reihe von attraktiven Anwendungen und Ausdrucksmöglichkeiten. Der Kurs vermittelt Kenntnisse über spezielle Techniken, die für hochwertige Dokumentation erforderlich sind, genauso wie Überlegungen, wie ein Foto geplant und gestaltet werden kann. Wir beschäftigen uns mit dem Thema, welche Ausdrucksmöglichkeiten zur Verfügung stehen, obwohl Architekturfotos oft reduziert, sauber und kühl wirken und versuchen den Blick zu schärfen für Details, die das Foto wertvoll machen. Daneben werden die juristischen Aspekte im Zusammenhang mit Fotos von Gebäuden besprochen. Die Teilnehmer erhalten eine „fotografische Hausaufgabe", die eigenständig ausgearbeitet werden kann. Am Sonntag werden die Ergebnisse präsentiert und durchgesprochen. Das Beherrschen der Bedienung der eigenen Kamera und die Kenntnis der fotografischen Grundlagen werden vorausgesetzt.
2 Termine, 11.10.2014, 19.10.2014, Samstag, 10:00–12:00 Uhr, Sonntag, 19:00–20:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Gebühr: 23,00 €
Kursleitung: Siegfried Staude

8301–142 Einführung in die digitale Bildbearbeitung/-archivierung mit freier Software für Anfänger

NEU

Nach dem Fotografieren stellt sich die Frage: Wie speichere, verwalte und betrachte ich meine Bilder? Und wie werden kleine Veränderungen, z. B. ein Ausschnitt oder eine Anpassung von Helligkeit und Farbkontrast vorgenommen? Antworten und Beispiele gibt es in diesem Kurs, genauso wie einige grundsätzliche Dinge zu Bilddateiformaten und Software. Wir probieren aus, wie weit man mit den Bordmitteln von Windows und dem freien Programm IrfanView kommt, und wann Spezialsoftware erforderlich wird.
Wer das eigene Notebook mit installiertem IrfanView mitbringt, kann auch direkt mitarbeiten.
1 Abend, 14.11.2014, Freitag, 19:00–21:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Gebühr: 18,70 €
Kursleitung: Siegfried Staude

8302–142 Grundlagen der Fotografie: Theorie der Bildgestaltung und Fototipps

Noch etwas unzufrieden mit den eigenen Bildern? Anhand von Bildbeispielen werden gelungene Bilder und weniger gelungene Bilder gegenüber gestellt und besprochen. Die Grundlagen der Bildgestaltung werden vermittelt, dabei sprechen wir z. B. über Dinge wie das Gestalten mit scharfen und unscharfen Bereichen im Bild, den Bildausschnitt, die Linienführung oder das Licht, die alle Anteil am Bildergebnis haben. Daneben gibt es einige Technikinfo und Hinweise, wie diese Technik zur Bildgestaltung eingesetzt werden kann.
Eigene Kamera und eigene Bilder können mitgebracht werden.
1 Abend, 05.12.2014, Freitag, 19:00–21:15 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Gebühr: 19,80 €
Kursleitung: Siegfried Staude

8304–142 Fotografie: Technik-Theorie für Alle, die es ganz genau wissen wollen

NEU

Sie wollen die Funktionen Ihrer Digitalkamera im Detail verstehen und kreativ einsetzen statt die Programmautomatik oder vorgefertigte Motivprogramme zu benutzen? In diesem Kurs werden alle hierfür notwendigen Kenntnisse vermittelt. Anhand von Fototechnik aus der guten alten Zeit werden Begriffe wie „Blende", „Brennweite" und „Verschlusszeit" anschaulich erläutert, in Zusammenhang gesetzt, und können auf die Anwendung mit einer Digitalkamera übertragen werden. Mit dem so gewonnenen Verständnis fällt es leicht, die richtigen Einstellungen vorzunehmen und die Foto-Technik nicht nur „korrekt" sondern auch gestalterisch einzusetzen.
Die eigene Kamera (bevorzugt Spiegelreflex- oder Systemkamera) kann mitgebracht werden.
1 Vormittag, 13.12.2014, Samstag, 09:30–12:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Gebühr: 23,00 €
Kursleitung: Siegfried Staude

8305–142 Analoge Fotografie: Workshop schwarz/weiß-Fotografie: Wir reaktivieren Opas Kamera

NEU

Sie haben noch eine alte, analoge Kamera zu Hause und wollen wieder einmal mit „echtem" Film fotografieren, und den Film dann selbst entwickeln? Kein Problem. Am ersten Abend checken wir die alten Kameras und machen uns mit der Bedienung vertraut. Zum Abschluss „laden" wir die Kamera mit einem „echten" schwarz/weiß-Film, der gestellt wird. Nach einer Woche treffen wir uns wieder, verknipsen, falls nötig, die letzten Fotos und entwickeln die Filme. Abschließend gibt es noch eine Anleitung, wie die Negative digitalisiert werden können (falls Sie doch kein Fotolabor für Vergrößerungen mehr zu Hause haben ...).
Bitte eine analoge Kamera für Kleinbild oder Rollfilm mitbringen (Planfilm nicht möglich), und falls nötig, die passenden Batterien. Ein passender Film und die Chemie für die Entwicklung wird gestellt, die Kosten dafür sind in der Gebühr enthalten. Bei Unklarheiten den Kursleiter vorher anrufen Tel.: 08191/66732.
2 Termine, 23.01.2015, 31.01.2015, Freitag, 19:00–20:00 Uhr, Samstag, 10:00–12:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Gebühr: 31,00 €
Kursleitung: Siegfried Staude

IHR PREMIUM REGALFLOHMARKT
flohQUADRAT
www.floh-quadrat.de
Täglich Flohmarkt
in Landsberg !!

8306–142 Fotoworkshop: Gegenstände gekonnt ins richtige Licht setzen.

Sie möchten den maximalen Erlös aus Ihren ebay Verkäufen erzielen oder vielleicht Ihre Modellsammlung ablichten? Natürlich kann alles schnell auf dem Gartentisch abgeknipst werden, aber ein gutes Foto bringt Dinge erst richtig zur Geltung. In diesem Workshop fotografieren wir verschiedene Gegenstände von ganz klein bis zur Größe eines Radios und setzen dabei den Blitz auf verschiedene Arten ein. Wir probieren das Blitzen in einem einfachen Lichtzelt, dass jeder schnell selbst basteln kann, und das auch mit wenigen Handgriffen wieder hinter dem Schrank verschwindet. Für die Teilnahme an diesem Workshop sollten Sie Ihre Kamera bereits bedienen können.
Bitte mitbringen: eigene Kamera, wenn möglich mit Blitzschuh.
1 Abend, 06.02.2015, Freitag, 19:00–20:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Gebühr: 16,50 €
Kursleitung: Siegfried Staude

BEARBEITUNG VON DIGITALEN FOTOS

8315–142 Ein Fotobuch am PC gestalten mit CEWE

Auch im Zeitalter der digitalen Fotografie hat das gute alte Fotoalbum nicht ausgedient. Es ist immer noch ein ganz anderes Erlebnis, schöne Erinnerungen an Urlaube, Familienfeste etc. in einem Buch zu betrachten, als diese nur am Computer anzusehen. Ein Fotobuch ist die ideale Form, um unvergessliche Eindrücke wirkungsvoll und ansprechend zu präsentieren, ob als Geschenk oder zur persönlichen Erinnerung.
In diesem Kurs wird mit der erprobten kostenlosen Software von CEWE (für Windows und Mac) die Verarbeitung der digitalen Fotos vorgenommen. Sie können mit Unterstützung Ihrer Trainerin einfache Bildkorrekturen und Retuschen vornehmen, Formate anpassen, Fotos arrangieren und mit Texten ergänzen.
In der Kursgebühr ist ein Fotobuch-Gutschein der Firma „CEWE“ im Wert von 26,95 Euro enthalten, mit dem sich die Kursteilnehmer ihr erstes Fotobuch bestellen können. Auf Wunsch besteht die Möglichkeit, das Erlernte in einem späteren gemeinsamen Kreativ-Workshop zu vertiefen und sich mit anderen Fotobuch-Interessierten auszutauschen. Termine nach Absprache.
Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse, WLAN-fähiges Laptop.
Bitte mitbringen: eigenes Laptop inklusive Ihrer Fotodateien.
2 Abende, 06.11.2014, 20.11.2014, Donnerstag, zweiwöchentlich, 19:00–20:30 Uhr
Geschäftsstelle der vhs, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Raum: Seminarraum in der Geschäftstelle
Kursgebühr: 26,00 €
Kursleitung: Barbara Gruber-Stahl, M.A.

8301–142 Einführung in die digitale Bildbearbeitung/-archivierung mit freier Software für Anfänger

NEU

Nach dem Fotografieren stellt sich die Frage: Wie speichere, verwalte und betrachte ich meine Bilder? Und wie werden kleine Veränderungen, z. B. ein Ausschnitt oder eine Anpassung von Helligkeit und Farbkontrast vorgenommen? Antworten und Beispiele gibt es in diesem Kurs, genauso wie einige grundsätzliche Dinge zu Bilddateiformaten und Software. Wir probieren aus, wie weit man mit den Bordmitteln von Windows und dem freien Programm IrfanView kommt, und wann Spezialsoftware erforderlich wird.
Wer das eigene Notebook mit installiertem IrfanView mitbringt, kann auch direkt mitarbeiten.
1 Abend, 14.11.2014, Freitag, 19:00–21:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Gebühr: 27,30 €
Kursleitung: Siegfried Staude

MUSIK UND GESANG

8601–142 Gitarre als Begleitinstrument – Anfänger

Erwachsene und Jugendliche
Lieder singen und sich selbst dazu auf der Gitarre begleiten. Schon mit wenigen Griffen kann man viele Lieder spielen und so von Anfang an richtig Spaß haben. Dieser Kurs lehrt das Gitarre spielen mit Hilfe bekannter Lieder. Am Anfang werden die Lieder von mir vorgegeben, später zusammen mit der Gruppe ausgesucht. Gelehrt werden Akkorde, Rhythmen und ein bisschen Theorie. Für den Anfang braucht man keine superteuere Gitarre, es reicht (fast) jede alte Gitarre. Bei Fragen können Sie mich gerne kontaktieren Tel. 08191–6355. Eine Gitarre kann nach Rücksprache für das erste Mal gegen einen Unkostenbeitrag von 5 € bei mir ausgeliehen werden.
Die Kursgebühr beinhaltet die Unterrichtsunterlagen.
Bitte mitbringen: Gitarre, Ordner für Kopien, Stift, Notenständer, evtl. Fußständer, später Kapodaster.
15 Abende, 30.09.2014–03.02.2015, Dienstag, wöchentlich, 20:00–21:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Raum: 321, Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße
Kursgebühr Kleingruppe: 99,00 €
Kursleitung: Irene Ehrmann

8602–142 Gitarre als Begleitinstrument – Anfänger – Kurs 2

Erwachsene und Jugendliche
Lieder singen und sich selbst dazu auf der Gitarre begleiten. Schon mit wenigen Griffen kann man viele Lieder spielen und so von Anfang an richtig Spaß haben. Dieser Kurs lehrt das Gitarre spielen mit Hilfe bekannter Lieder aus den Sparten „Oldie, Country, Gospel, alte und neue Hits“. Gelehrt werden Akkorde, Rhythmen und ein bisschen Theorie.
Wer schon ein wenig Gitarren-Erfahrung hat und die Griffe A, Am, A7, C, D, E, Em, E7, G schon halbwegs umsetzen kann ist hier richtig. Bei Fragen können Sie mich gerne kontaktieren Tel. 08191–6355.
Die Kursgebühr beinhaltet die Unterrichtsunterlagen.
Bitte mitbringen: Gitarre, Ordner für Kopien, Stift, Notenständer, evtl. Fußständer, Kapodaster.
15 Abende, 30.09.2014–03.02.2015, Dienstag, wöchentlich, 18:00–19:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Raum: 321, Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße
Kursgebühr Kleingruppe: 99,00 €
Kursleitung: Irene Ehrmann

8603–142 Gitarre als Begleitinstrument – Anfänger Kurs 2

Erwachsene und Jugendliche
Beschreibung siehe Kurs 8602–142.
15 Abende, 30.09.2014–03.02.2015, Dienstag, wöchentlich, 19:00–20:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Raum: 321, Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße
Kursgebühr Kleingruppe: 99,00 €
Kursleitung: Irene Ehrmann

In Kaufering gemeldete Asylbewerber sowie Bürgerinnen und Bürger, die Grundsicherung für Arbeitssuchende nach dem SGB II (Sog. Hartz IV-Leistungen) oder Sozialhilfe empfangen, erhalten pro Semester zwei beliebige Kurse der vhs-Kaufering kostenfrei. Ab dem dritten Kurs wird eine Ermäßigung von 50% auf die Kursgebühren gewährt. Eine Kopie des entsprechenden Nachweises für die Berechtigung muss bei der Anmeldung in der vhs-Geschäftsstelle abgegeben werden.

8613–142 Mundharmonika

Folk- & Countryharp

Wie kein anderes Instrument lässt sich die Mundharmonika leicht überall hin mitnehmen und ist vor allem einfach zu erlernen, weil keine besondere Begabung oder Notenkenntnisse vorausgesetzt werden. Der ideale Einstieg für Anfänger/innen. Wir beginnen mit einem einfachen Folk-Stück und einem Spiritual nach einer Methode ohne Noten und üben Einzeltonspiel, Handtremolo und einfache Begleittechniken. In dem Einsteigerkurs werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise, auch an totale Anfänger vermittelt. Wir verwenden eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter, kann im Kurs für ca. 30 € erworben werden.
Auf „YouTube" finden sich zahlreiche Videoclips mit Didi Neumann als Kursleiter und Live-Musiker.

1 Termin, 09.01.2015, Freitag, 14:00–21:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Kursgebühr: 38,00 €
Kursleitung: Didi Neumann

8615–142 Mundharmonika

NEU

Blues Harp

Wie ist es möglich, diesem kleinen Instrument im Pop, Folk oder Blues so viele Klangvarianten zu entlocken und damit emotional, druckvoll und richtig Bluesig zu spielen? Die Antworten darauf werden anhand von Übungen aufgezeigt, in denen spezielle Spieltechniken vorgestellt und diese dann bei einem Folksong eingesetzt werden. Diese Techniken machen jeden Song erst richtig interessant und lassen ihn mitreißend erklingen. Ein Anliegen im diesem Kurs es auch, immer wieder den Spaß am Üben zu entfachen und zu zeigen, wie ein effizientes Üben überhaupt möglich ist, um an der Blues Harp schnell und aber auch sehr gut voranzukommen. Wir verwenden die 10 Loch Blues Harp in der Richterstimmung. Instrumente können auch im Kurs erworben werden. Voraussetzungen für diesen Kurs: Kenntnisse des Einzeltonspiels, Handvibrato und Bendings. Keine der Techniken muss schon perfekt sein. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

4 Abende, 21.01.2015–11.02.2015, Mittwoch, wöchentlich, 18:30–20:00 Uhr
Geschäftsstelle der vhs, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Seminarraum in der Geschäftstelle
Kursgebühr: 38,00 €
Kursleitung: Thomas Hippe

8610–142 Akkordeon

Individualunterricht

Sie möchten Akkordeonspielen lernen? Alte Kenntnisse auffrischen oder vielleicht nur die Technik verfeinern?
Es ist Einzelunterricht, aber auch das Spielen in einer Kleingruppe (je nach Anfrage) möglich.
Die Kosten bitte bei der vhs-Geschäftsstelle 08191/664220 erfragen! Anmeldung nur telefonisch oder persönlich möglich.

Kursleitung: Josef Kaczor

8607–142 Cajon – Percussion für den Hausgebrauch

Das Cajon (gespr. Kachòn) erfreut sich als Percussion-Instrument wachsender Beliebtheit. Es ist klein, wie eine Holzkiste und gleichzeitig ein Hocker, relativ einfach zu spielen, einsetzbar wie ein „Mini-Schlagzeug" und doch vergleichsweise leise. Im Kurs erlernen wir die wesentlichen Anschlagsformen und erlernen Rhytmen zu Begleiten von „Lagerfeuer"-Liedern, also Musik aus Pop, Rock, Folk... Der Kursleiter wird zu diesem Zweck ausser dem Anleiten des Trommelns auch Songs auf der Gitarre spielen und Lieder singen, die von den Kursteilnehmern begleitet werden. Das Leihen eines Instruments ist auf Anfrage und gegen Gebühr möglich (bitte 10 Tage vor Kurs). Bei sonstigen Fragen wenden Sie sich bitte direkt an den Kursleiter Tel. 08191/915152.

1 Vormittag, 08.11.2014, Samstag, 10:00–13:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering, Kleine Aula, EG.
Gebühr: 19,00 €
Kursleitung: Martin Englmeier

Martin Englmeier lebt seit vielen Jahren in Landsberg am Lech und ist dort als Musiker aktiv. Er unterrichtet sowohl Gitarre als auch Percussion und steht auf der Bühne als „Liedermacher", Covermusiker und mit seiner Trommelgruppe „Samba Outra Vez".
Nähere Infos finden Sie unter:
www.martin-englmeier.de und www.outravez.de

8608–142 Samba-Trommel – Schnupperkurs

Der brasilianische Straßensamba bietet mit seiner Vielzahl unterschiedlicher kleiner und großer Trommeln für Jeden das geeignete Instrument. Sowohl Menschen, die sich für unmusikalisch halten als auch Musiker finden hier kleine und große Herausforderungen, die ihnen entsprechen. Samba ist ein Ausdruck sprudelnder Lebensfreude. Der Kurs gibt einen ersten Eindruck, wie es sich anfühlt, in der Art einer Sambagruppe zusammenzuspielen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Instrumente werden gestellt. Der anschließende Einstieg in eine regelmäßige Gruppe ist möglich. Eine Instrumentenleihgebühr von 5 € ist direkt beim Kursleiter zu entrichten. In der Mittagspause gehen wir in der Regel etwas essen. Für nähere Infos: Martin Englmeier (Leiter der Landsberger Gruppe Samba Outra Vez) Tel. 08191/915152.

1 Termin, 22.11.2014, Samstag, 10:00–17:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering, Raum: Kleine Aula, EG.
Gebühr: 44,30 €
Kursleitung: Martin Englmeier

8611–142 Trommelrhythmen auf der Djembé

Fortsetzungskurs

Rhythmus ist Leben, pulsierende Freude und verbindene Kraft. Beim gemeinsamen Trommeln auf der afrikanischen Djembé können wir dies in einer entspannten Atmosphäre erleben. Im Mittelpunkt dieses Semesters stehen weitere Rhythmen, vorwiegend aus dem afrikanischen Kulturraum, die wir uns mit Hilfe einer einfachen Notation und Merksätzen erarbeiten. Daneben werden wir durch vielfältige Übungen unsere Spieltechnik verfeinern und die schon erlernten Rhythmen wiederholen und im Tempo steigern. Auch das Singen und Begleiten von Liedern mit der Trommel bleibt Bestandteil dieses Kurses. Quereinsteiger mit Grundkenntnissen im Djembéspiel sind herzlich willkommen.
Falls eine Leihtrommel benötigt wird, bitte bei der Anmeldung angeben. Leihgebühr für den ganzen Kurs: 10 €.
Bitte mitbringen: Djembé und Socken.

6 Abende, 26.09.2014–05.12.2014, Freitag, zweiwöchentlich, 18:00–19:30 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering, Kleine Aula, EG.
Kursgebühr: 41,00 €
Kursleitung: Katharina Kraus

8609–142 Didgeridoo für Anfänger

Sie erlernen in drei bis vier verständlichen Schritten die Technik des zirkularen Atmens. Auch das Grundprinzip des Didgeridoospielens werden Sie am Ende des Kurses beherrschen. Didgeridoospielen heißt: Verbesserung der Atmung (auch für Asthmatiker geeignet) – Steigerung der Konzentrationsfähigkeit – Wohlbefinden durch entspannende Wirkung. Übungsdidgeridoos werden kostenlos gestellt und können auch beim

Kursleiter gekauft werden. Infos auch unter www.didgeridoo-store.de.
Bitte mitbringen: Eigenes Didgeridoo, falls vorhanden.
1 Abend, 28.01.2015, Mittwoch, 18:00–22:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 2, UG
Gebühr: 42,00 €
Kursleitung: Franz Richter

8614–142 Russische und Ukrainische Volkslieder

In geselliger Runde singen wir deutsche, russische und ukrainische Volkslieder.
Singen Sie auch gerne, dann kommen Sie einfach unverbindlich vorbei und singen mit.
23 Vormittage, 03.09.2014–18.02.2015, Mittwoch, wöchentlich, 10:30–13:00 Uhr
Seniorenraum, 8. Stock, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering
Unkostenbeitrag: 7,50 €
Kursleitung: Olga Woronin

TANZ

8502–142 Gesellschaftstänze: Grundkurs

Das erfahrene Tanzlehrerpaar bringt Ihnen in unterhaltsamer Form die wichtigsten Tänze bei: Lateinamerikanische (Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive-Rock) Standard (Langsamer Walzer, Tango, Foxtrott, Wiener Walzer), und zusätzlich den Discofox. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Wiedereinsteiger, die ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Anmeldung nur paarweise.
10 Abende, 30.09.2014–09.12.2014, Dienstag, wöchentlich, 18:40–20:10 Uhr
Grundschule, Lechfeldstr. 40, 86916 Kaufering, Raum: Aula, Zugang über den Haupteingang
Kursgebühr: 50,00 €
Kursleitung: Axel und Uschi Zwickau

8503–142 Gesellschaftstänze: Fortsetzungsprogramm 1

Sie lernen weitere Figuren in den lateinamerikanischen und in den Standardtänzen (z. B. Quickstep) sowie zum Discofox. Besonderer Wert wird auf die richtige Bewegung gelegt. Dieser Kurs richtet sich an Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene, die schon einen Grundkurs gemacht haben. Anmeldung nur paarweise.
10 Abende, 01.10.2014–10.12.2014, Mittwoch, wöchentlich, 19:00–20:30 Uhr
Grundschule, Lechfeldstr. 40, 86916 Kaufering, Raum: Aula, Zugang über den Haupteingang
Kursgebühr: 50,00 €
Kursleitung: Axel und Uschi Zwickau

8504–142 Gesellschaftstänze: Fortsetzungsprogramm 2

Sie lernen weitere Figurenfolgen in den lateinamerikanischen und den Standardtänzen. Besonderer Wert wird auf die Verbindung der Figuren gelegt. Dieser Kurs richtet sich an gute Fortgeschrittene, die schon an einem Fortgeschrittenenkurs teilgenommen haben. Anmeldung nur paarweise.
10 Abende, 01.10.2014–10.12.2014, Mittwoch, wöchentlich, 20:30–22:00 Uhr
Grundschule, Lechfeldstr. 40, 86916 Kaufering, Raum: Aula, Zugang über den Haupteingang
Kursgebühr: 50,00 €
Kursleitung: Axel und Uschi Zwickau

8505–142 Gesellschaftstänze: Fortsetzungsprogramm 3

Sie lernen weitere Figuren in den lateinamerikanischen und den Standardtänzen. Besonderer Wert wird auf die sichere Verbindung der Figurenfolgen gelegt. Dieser Kurs richtet sich an sehr gute Fortgeschrittene, die schon einen Fortgeschrittenenkurs 2 gemacht haben. Anmeldung nur paarweise.
10 Abende, 29.09.2014–08.12.2014, Montag, wöchentlich, 19:00–20:30 Uhr
Grundschule, Lechfeldstr. 40, 86916 Kaufering, Raum: Aula, Zugang über den Haupteingang
Kursgebühr: 50,00 €
Kursleitung: Axel und Uschi Zwickau

8506–142 Gesellschaftstänze: Fortsetzungsprogramm 4

Sie lernen weitere Figuren in den lateinamerikanischen und Standardtänzen. Besonderer Wert wird auf die erweiterten Figurenfolgen gelegt, sowie auf Modetänze (z. B. Salsa). Dieser Kurs richtet sich an sehr gute Fortgeschrittene, die schon einen Fortgeschrittenenkurs 3 gemacht haben. Anmeldung nur paarweise.
10 Abende, 29.09.2014–08.12.2014, Montag, wöchentlich, 20:30–22:00 Uhr
Grundschule, Lechfeldstr. 40, 86916 Kaufering, Raum: Aula, Zugang über den Haupteingang
Kursgebühr: 50,00 €
Kursleitung: Axel und Uschi Zwickau

8507–142 Gesellschaftstänze: Superprogramm

Sie lernen neue Figurenfolgen in den lateinamerikanischen und den Standardtänzen, außerdem Modetänze wie argentinischen Tangooder Salsa. Besonderer Wert wird auf die dynamische Bewegung gelegt. Dieser Kurs richtet sich an geübte Paare, die schon einen Fortgeschrittenenkurs 4 gemacht haben. Anmeldung nur paarweise.
10 Abende, 26.09.2014–12.12.2014, Freitag, wöchentlich, 19:00–20:30 Uhr
Grundschule, Lechfeldstr. 40, 86916 Kaufering, Raum: Aula, Zugang über den Haupteingang
Kursgebühr: 50,00 €
Kursleitung: Axel und Uschi Zwickau

8508–142 Gesellschaftstänze: Superprogramm extra

Sie verbessern Ihr Tanzen durch gezieltes Training der erweiterten Folgen. Außerdem werden Modetänze geübt. Dieser Kurs entspricht einem Tanzkreis und richtet sich an Paare, die schon einen Superkurs gemacht haben. Anmeldung nur paarweise.
10 Abende, 26.09.2014–12.12.2014, Freitag, wöchentlich, 20:30–22:00 Uhr
Grundschule, Lechfeldstr. 40, 86916 Kaufering, Raum: Aula, Zugang über den Haupteingang
Kursgebühr: 50,00 €
Kursleitung: Axel und Uschi Zwickau

8514–142 Stepptanz

steps, taps and more
Treff zum Stepp für alle – mit Spaß an Tanz und Rhythmik – um bereits Erlerntes aufzufrischen – Fertigkeiten zu verbessern – Choreographien einzustudieren!
Neueinsteiger sind herzlich willkommen und beginnen mit einer Probestunde.
Am 18.12.2014 und 8.1.2015 findet kein Kurs statt.
12 Abende, 02.10.2014–22.01.2015, Donnerstag, wöchentlich, 19:00–20:30 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering, Raum: Kleine Aula, EG.
Kursgebühr: 78,00 €
Kursleitung: Margit Löffler

Heilpraktiker Steffen Jurisch
Schulstr. 10, 86931 Prittriching
☎ 08206 - 96 29 556 www.heilpraktiker-jurisch.de
Gutschein: 10 % Rabatt auf eine Erstbehandlung!

8512–142 Orientalischer Tanz

für Fortgeschrittene

Die Freude an der orientalischen Musik und die Lust, sich dazu zu bewegen, stehen im Vordergrund. Das faszinierende Bewegungsspektrum reicht von sinnlichen, weich fließenden Tanzfiguren bis zu isolierten Akzenten. Im Dezember finden keine Kursstunden statt.

13 Abende, 29.09.2014–09.02.2015, Montag, wöchentlich, 17:30–19:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 4, Treppe im Innenhof, UG
Kursgebühr: 84,50 €
Kursleitung: Edith Textor

GESUNDHEITSFORUM

0200–142 Aufbruch in eine „augeschlafene" Gesellschaft

Dr. rer. nat. Peter Spork
Wissenschaftsautor, Hamburg

In diesem Vortrag wird geschildert wie Zeitgewinnung mit – nicht gegen – den biologischen Zeitrythmus erfolgen kann. Chronobiologie und Schlafforschung haben längst herausgefunden, wie der ideale menschliche Lebensrhythmus aussieht und was es nutzt, ihm zu gehorchen. Ausreichender Schlaf und ein natürliches Zeitmanagement sind wichtig für unser Wohlbefinden und unsere geistige wie körperliche Leistungsfähigkeit. Festgelegte Arbeitszeiten, Freizeitverhalten, der frühe Schulbeginn, Schichtarbeit und Sommerzeit diktieren jedoch ein Leben gegen das biologische Zeitmaß. Die Folgen können dramatisch sein: chronischer Schlafmangel und aus dem Takt geratene biologische Rhythmen sorgen im Zusammenspiel mit außerordentlichen Belastungen für psychische Leiden wie ADHS bei Kindern und Burnout bei Erwachsenen. Und sie erhöhen das Risiko für Diabetes, Krebs, Herzinfarkt, Sucht und Schlafstörungen.

1 Abend, 17.09.2014, Mittwoch, 19:00–20:30 Uhr
Raum: Theater an der Grundschule, tag, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering
Gebühr an der Abendkasse 7 €, bei Voranmeldung: 5,00 €
Live Übertragung

0202–142 Unsere Ernährung – heute und morgen

Prof. Dr. Christel Rademacher
Hochschule Nierrhein, Mönchengladbach

Der Vortrag nimmt Sie mit auf eine Zeitreise durch die Ernährung des Menschen. Sie erfahren aus den Anfängen der Ernährungswissenschaft, als die Deckung der grundlegenden Nährstoffbedürfnisse die größte Herausforderung war. Weiter geht es durch die Veränderungen in der Wohlstandsgesellschaft der 1960er-Jahren bis hin zu der Generation im Hier und Heute. Aus dem Reichtum des Lebensmittelangebotes nicht zu viel zu wählen, bei Energie und Nährstoffen sparsam zu sein, das ist tagtägliche Aufgabe für die meisten. Der Vortrag beleuchtet, welche Bedeutung Ernährung hat, wenn es um die Gesundheit geht. Butter oder eher Margarine – Rapsöl oder Olivenöl? Ist vegan besser oder muss Tierisches sein? Wie viel trinken – Schorle, Wasser oder Saft? Gluten, Fructose, Lactoseintoleranz, Diabetes – sind dies die Stichworte für morgen?

1 Abend, 05.11.2014, Mittwoch, 19:00–20:30 Uhr
Raum: Theater an der Grundschule, tag, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering
Gebühr an der Abendkasse 7,00 €, bei Voranmeldung: 5,00 €
Live Übertragung

1300–142 Klaren Kopf behalten – Bewegung für die grauen Zellen

In unserer heutigen Zeit ist die geistige Beweglichkeit wichtiger denn je – unabhängig vom Alter. Gut, dass unser Gehirn darauf ausgerichtet ist, lebenslang zu lernen. Wie jeder andere Muskel braucht auch unser Gehirn Bewegung. Ideal ist die Verbindung mit körperlicher Aktivität. Dabei wird das Gehirn mit Nährstoffen versorgt für den Aufbau neuer Verbindungen. Mit Übungen und Spielen, die Spaß machen, trainieren wir unsere Konzentration und Koordination – und bleiben geistig und körperlich fit.

5 Abende, 07.11.2014–05.12.2014, Freitag, wöchentlich, 18:00–19:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 4, Treppe im Innenhof, UG
Kursgebühr: 21,70 €
Kursleitung: Nina Richardon, staatl. gepr. Sport- u. Gymnastiklehrerin

1702–142 Tapen Sie den Schmerz weg – die topaktuelle Schmerztherapie

Workshop

Das Tapen, auch Taping genannt, ist eine Therapiemethode für schmerzhafte Erkrankungen, insbesondere des Muskel-, Sehnen- oder Skelettapparates. Die Behandlung erfolgt durch das Aufbringen von etwa fünf Zentimeter breiten, elastischen Klebebändern auf Baumwollbasis direkt auf die Haut. Dort verbleiben die Klebestreifen zwischen einigen Tagen und bis zu zwei Wochen. Hexenschuss, Nackenschmerzen und entzündete, überlastete Muskeln sind mit dieser Methode gut behandelbar.

Das Materialgeld in Höhe von 10–20 € (je nach Bedarf) ist direk an den Kursleiter zu zahlen.

Bitte Schere mitbringen.

2 Abende, 23.09.2014, 30.09.2014, Dienstag, wöchentlich, 19:00–21:00 Uhr
Geschäftsstelle der vhs, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Raum: Seminarraum in der Geschäftstelle
Gebühr: 17,30 €
Kursleitung: Armin Klingensteiner, Heilpraktiker und Julia Thanner

1703–142 Schmerzen im Bewegungsapparat und ihre Ursachen

NEU

In der Beweglichkeit eingeschränkt zu sein, bedeutet für viele Menschen erhebliche Einbußen in ihrer Lebensqualität. Besonders schwierig wird die Situation, wenn alte Hausmittel, der Besuch beim Arzt und Physiotherapeuten keine oder nur wenig Linderung verschaffen. Oft liegen die Beschwerden viel tiefer. Leider wissen viele Menschen in diesem Bereich noch zu wenig über die Möglichkeiten der Naturheilkunde, auch auf dem Gebiet der Schmerzen und Beschwerden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

1 Abend, 07.10.2014, Dienstag, 19:00–21:00 Uhr
Geschäftsstelle der vhs, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Raum: Seminarraum in der Geschäftstelle
Gebühr: 9,00 €
Kursleitung: Armin Klingensteiner, Heilpraktiker

Den Wochenplan zum Ausdrucken mit der Übersicht aller Gymnastik- und Fitnessangebote finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-kaufering.de.

Heilpraktiker Steffen Jurisch
Schulstr. 10, 86931 Prittriching
☎ 08206 - 96 29 556 www.heilpraktiker-jurisch.de
Gutschein: 10 % Rabatt auf eine Erstbehandlung!

1704–142 Reflexzonentherapie am Fuß: gesund bleiben – gesund werden

In diesem sehr praxisnahen Vortrag erhalten Sie Informationen über die Fußreflexzonentherapie und ihre Wirkung. Die Referentin erklärt diese sehr ganzheitliche Therapieform, bei der über das Setzen eines Reizes an einer Reflexzone am Fuß, eine Wirkung im Körper erzielt wird. Dabei geht die Wirkung über den Körper hinaus und erfasst ordnend den ganzen Menschen, auch auf seiner emotionalen Ebene. Die Heilpraktikerin und zertifizierte Hanne-Marquadt-Fußreflex-Therapeutin zeigt Ihnen im Anschluss an die theoretischen Ausführungen praktische Beispiele, die Sie für sich selbst und Ihre Familie leicht anwenden können.
1 Abend, 14.10.2014, Dienstag, 20:00–21:30 Uhr
Geschäftsstelle der vhs, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Raum: Seminarraum in der Geschäftstelle
Gebühr: 9,00 €
Kursleitung: Margot Buchegger

Pflege daheim
Häuslicher Pflegedienst für die Gemeinde Kaufering
freundlich – kompetent – zuverlässig
Wir pflegen und unterstützen Sie daheim in Ihrer Wohnung in Kaufering
- Grundpflege
- Unterstützung bei ärztl. Behandlung
- Versorgung mit Hilfsmitteln

Seniorenstift Kaufering
Albert-Schweitzer-Str. 8
86916 Kaufering
Tel. 0 81 91 / 97 60 75

1705–142 Besser Sehen – mit Augentraining

Sind Sie kurzsichtig, weitsichtig oder brauchen Sie eine Lesebrille? Ihre Augen brennen, sind trocken, ermüden schnell und sind von der Arbeit am PC überlastet? Mit dem Augen-Fitnessprogramm können Sie wieder ein besseres und beschwerdefreies Sehen erreichen und mittels einfacher und wenig zeitaufwändiger Übungen Ihre Sehkraft stärken, Sehstress vermeiden und Ihre Augen wieder in Schwung bringen. Ob zu Hause, unterwegs oder im Büro, das Seh- und Augentraining lässt sich leicht und schnell durchführen und ist für jedes Alter geeignet. Wissenswertes rund ums Sehen, zu gutem Licht und gesunder Ernährung für die Augen runden diesen Kompakt-Kurs ab.
Bitte am Kurstag keine Kontaktlinsen tragen.
Auf Wunsch können Sie Unterlagen bei der Kursleiterin beziehen.
1 Termin, 14.11.2014, Freitag, 15:30–18:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Kursgebühr: 39,00 €
Kursleitung: Bernadette Epp-Wöhrl

9208–142 Laktoseintoleranz

NEU

Vertragen Sie oder eines Ihrer Familienmitglieder auch keine Milch? An diesem Abend erhalten Sie wertvolle Tipps für die täglich Ernährung: Ist Milch wirklich gesund und notwendig? Welche Alternativen gibt es? Welche Lebensmittel enthalten Laktose und was können Sie bedenkenlos essen? Welche Beschriftungen auf den Verpackungen sind irreführend? Auch Ihre Fragen sind herzlich willkommen.
1 Abend, 09.10.2014, Donnerstag, 19:00–20:30 Uhr
Geschäftsstelle der vhs, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Raum: Seminarraum in der Geschäftstelle
Gebühr: 9,00 €
Kursleitung: Isabel Penzler, Ernährungsberaterin

9211–142 „Der etwas andere Kochkurs“

Rohkost genießen und strahlend aussehen!
Rohkost ist soviel mehr als Kopfsalat & Co und lässt uns gesund, schlank und voller Energie durchs Leben gehen. Wir zaubern an diesem Abend gemeinsam ein „F“rohköstliches Menü aus vollwertigen, frischen und (soweit möglich) regionalen Zutaten in Bioqualität, das wir danach am liebevoll gedeckten Tisch verkosten. Dabei bleibt auch Zeit für interessantes Hintergrundwissen zur Krankheitsvorbeugung durch Rohkost und praktische Tipps zur Verwendung von mehr Frischem in Ihrer Ernährung. Die Rezepte gibt es zum Mitnehmen und Nachmachen Zuhause. In der Kursgebühr sind die Lebensmittelkosten von 8 € enthalten.
1 Abend, 17.10.2014, Freitag, 18:00–21:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering, Raum: Schulküche
Gebühr inkl. Lebensmittel: 21,00 €
Kursleitung: Margarethe Schulz, ärztl. geprüfte Gesundheitsberaterin GGB / Ernährungsberaterin

9204k-142 Coole Snacks schnell und einfach

NEU

Kochworkshop für Teens
Stellst du Dir auch oft die Frage „Was kann ich nach der Schule essen?“ Schon wieder Pizza? Oder das Fertiggericht aus der Kühltruhe? Wenn Dir das auf Dauer zu langweilig ist, dann bist du hier richtig. Gemeinsam kochen wir leckere und coole Snacks, die bestimmt auch deinen Freunden schmecken. Also: gleich weitersagen und anmelden! Bitte mitbringen: kleines Geschirrhandtuch und eine Vorratsdose.
1 Vormittag, 28.10.2014, Dienstag, 10:00–12:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering, Raum: Schulküche.
Gebühr inkl. Lebensmitteln: 13,50 €
Kursleitung: Isabel Penzler, Ernährungsberaterin

9209–142 Wie gesund sind Fitness-, Diät- oder Sportlerprodukte?

NEU

Möchten Sie sich kalorienbewusst ernähren? Kaufen auch Sie Fitness-, Diät-, Light- oder Sportlerprodukte, weil Sie denken, dass diese besonders gesund sind? Leider sind viele Werbeaussagen und Beschriftungen irreführend. Dieser Vortrag möchte Sie darüber aufklären und Ihnen wertvolle Tipps geben, für eine ausgewogene oder kalorienbewusste Ernährung.
1 Abend, 04.11.2014, Dienstag, 19:00–20:30 Uhr
Geschäftsstelle der vhs, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Raum: Seminarraum in der Geschäftstelle
Gebühr: 9,00 €
Kursleitung: Isabel Penzler, Ernährungsberaterin

9210–142 „Die etwas andere Kochshow“ Pralinen und andere Köstlichkeiten selbstgemacht!

Feinste Pralinen und süßes Konfekt verführen unsere Sinne und sind, schön verpackt, eine gute Christkindlidee. An diesem Abend können Sie sehen, wie die Leckereien mit vollwertigen Zutaten ohne Fabrikzucker und zum großen Teil in Rohkostqualität erstellt werden. Gemeinsam gestalten wir liebevolle Geschenkverpackungen dazu. Beim „Vorkosten“ besteht die Gelegenheit zum Austausch über „gesunde Süßigkeiten“ und die Besprechung der Rezeptmappe. Die Lebensmittelkosten von 8 € sind in der Kursgebühr enthalten.
1 Abend, 21.11.2014, Freitag, 18:00–21:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering, Raum: Schulküche
Gebühr inkl. Lebensmittel: 23,00 €
Kursleitung: Margarethe Schulz, ärztl. geprüfte Gesundheitsberaterin GGB / Ernährungsberaterin

Heilpraktiker Steffen Jurisch
Schulstr. 10, 86931 Prittriching
☎ 08206 - 96 29 556 www.heilpraktiker-jurisch.de
Gutschein: 10 % Rabatt auf eine Erstbehandlung!

9202–142 Grüne Smoothies – das Powergetränk

Oft fällt es uns schwer, die Ernährung gesund und abwechslungsreich zu gestalten. Wir sind viel unterwegs oder können nicht immer frisch kochen. Mit einem Smoothie können Sie mit wenig Zeitaufwand eine gesunde und schmackhafte Grundlage für den Tag schaffen, die Sie fit hält und den Körper mit allen wichtigen Vitalstoffen versorgt.
An diesem Abend zeige ich Ihnen, wie Sie mit Blattgemüse, Obst, Wasser und einem leistungsfähigen Mixer ein gesundes Getränk für die ganze Familie herstellen. Im theoretischen Teil bekommen Sie von mir Informationen zur Wirkungsweise, den Zutaten und der Herstellung dieses Powergetränks.
Anschließend mixen wir zusammen mehrere Smoothies, damit Sie auf den Geschmack kommen und erleben, wie vielfältig die Möglichkeiten sind.
Weitere Infos unter: www.praxis-bischoff.de
Die Kosten von 7 € für die Nahrungsmittel sind in der Kursgebühr enthalten.
1 Abend, 20.01.2015, Dienstag, 19:00–21:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering.
Raum: Schulküche
Gebühr inkl. Lebensmitteln: 19,50 €
Kursleitung: Astrid Bischoff, Heilpraktikerin

ZEIT FÜR MICH

5303–142 Hochsteckfrisuren – leichtgemacht

Erlebnisworkshop

Sie wollen lernen, wie Sie die eigenen Haare optisch wirkungsvoll hochstecken? Dann sind Sie hier richtig!
Unter fachlicher Anleitung erlernen Sie, wie Sie mit einfachen Tricks tolle Hochsteckfrisuren stylen können – ob frech, elegant oder verführerisch...mit ein paar Haarklammern und dem dazugehörigen Know-how ist das kein Problem. Bitte das Haar am Vortag waschen. In der Kursgebühr sind die Materialkosten enthalten.
Infos unter: www.haar-mobil.net
Bitte mitbringen: Eigene Frisierutensilien wie Kämme, Bürsten, Haarklammern, div. Haarschmuck. Benötigt wird auch Spray, Gel oder Schaumfestiger.
1 Vormittag, 18.10.2014, Samstag, 10:00–12:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 4, Treppe im Innenhof, UG
Kursgebühr: 21,00 €
Kursleitung: Petra Lienekampf, Frisörmeisterin

1102–142 Herbstliche Duftmeditation

Der Spätherbst, wenn sich die Natur mehr und mehr in sich zurück zieht, ist auch für uns eine gute Zeit, inne zu halten. Mit Hilfe der Düfte ätherischer Öle kann es an diesem Abend gelingen, dem hektischen Alltag zu entfliehen und den wunderbaren Reichtum in uns neu zu entdecken. Zunächst erfahren Sie ein wenig von den Wirkungsweisen ätherischer Öle und wie Sie Ihr ganz persönliches Öl finden. Intuitiv nähern wir uns dann den Essenzen, die uns an diesem Abend begleiten werden. Kernpunkt ist schließlich eine Duftreise. Das Materialgeld von 3 € ist in der Kursgebühr enthalten.
1 Abend, 05.11.2014, Mittwoch, 19:00–21:00 Uhr
Geschäftsstelle der vhs, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Raum: Seminarraum in der Geschäftstelle
Gebühr: 12,00 €
Kursleitung: Sigrid Danner

1326–142 Dynamische Entspannung mit der Rossini-Methode

NEU

Diese Entspannungstechnik können Sie einfach und jederzeit zur Stressbewältigung im Alltag einsetzen. Basierend auf den Erkenntnissen der modernen Hirnforschung bietet sie Ihnen ein Instrumentarium zum Wohlfühlen. Zu angenehmer Musik finden Sie Ihre eigenen Wohlfühlbewegungen und Ihre positiven inneren Bilder. Denn, wie es der Begründer der Rossini-Methode, Peter Bergholz, formuliert, „so wie wir uns bewegen, so fühlen und so denken wir". Mit Hilfe der Rossini-Methode können Sie an diesem Nachmittag konkret ein inneres Umschalten erproben. Ausgehend von einer persönlichen Stresssituation lernen Sie, sich besser abzugrenzen und zu behaupten. Sie erleben, wie Ihre positiven Emotionen stärkende Gedanken hervorrufen, und Sie erfahren, wie Sie die neuen positiven Muster im Gehirn verankern.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und Schreibzeug.
1 Termin, 08.11.2014, Samstag, 15:00–18:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 4, Treppe im Innenhof, UG
Kursgebühr: 13,00 €
Kursleitung: Angela Jansky

GYMNASTIK UND FITNESS

GYMNASTIK UND FITNESS AM VORMITTAG

1309–142 Intensiv Body Fit

Ein Trainingsprogramm für den gesamten Körper mit exakt aufeinander abgestimmten Kräftigungsübungen und Dehnungen. Die Stunde schließt mit einer zehnminütigen Entspannung ab.
15 Vormittage, 25.09.2014–22.01.2015, Donnerstag, wöchentlich, 08:15–09:15 Uhr
Feuerwehrhaus, Florianstr. 1, 86916 Kaufering, Raum: Sitzungssaal, 1. Stock, Eingang über den Hof
Kursgebühr: 65,00 €
Kursleitung: Heidi Amrhein, Physiotherapeutin

1306–142 Rücken-fit

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule
Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenke schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.
Gut für – alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporosen oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.
15 Vormittage, 25.09.2014–22.01.2015, Donnerstag, wöchentlich, 09:15–10:15 Uhr
Feuerwehrhaus, Florianstr. 1, 86916 Kaufering, Raum: Sitzungssaal, 1. Stock, Eingang über den Hof
Gebühr: 65,00 €
Kursleitung: Heidi Amrhein, Physiotherapeutin

1301–142 Intensiv Body-fit

Ein Trainingsprogramm für den gesamten Körper mit exakt aufeinander abgestimmten Kräftigungsübungen und Dehnungen. Die Stunde schließt mit einer zehnminütigen Entspannung ab.
Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.
15 Vormittage, 29.09.2014–02.02.2015, Montag, wöchentlich, 08:30–09:30 Uhr
Feuerwehrhaus, Florianstr. 1, 86916 Kaufering, Raum: Sitzungssaal, 1. Stock, Eingang über den Hof
Kursgebühr: 65,00 €
Kursleitung: Sonja Ruscheinsky, staatl. gepr. Sport- u. Gymnastiklehrerin

Heilpraktiker Steffen Jurisch
Schulstr. 10, 86931 Prittriching
☎ 08206 - 96 29 556 www.heilpraktiker-jurisch.de
Gutschein: 10 % Rabatt auf eine Erstbehandlung!

1303–142 2 in 1 = Fitness und Wirbelsäulengymnastik in Einem

Beschreibung siehe Kurs 1328–142. Dieser Kurs findet in den Ferien nicht statt.
Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch und Getränk.
10 Vormittage, 22.09.2014-01.12.2014, Montag, wöchentlich, 09:30–11:00 Uhr
Feuerwehrhaus, Florianstr. 1, 86916 Kaufering, Raum: Sitzungssaal, 1. Stock, Eingang über den Hof
Kursgebühr: 65,00 €
Kursleitung: Sonja Ruscheinsky, staatl. gepr. Sport- u. Gymnastiklehrerin

1304–142 2 in 1 = Fitness und Wirbelsäulengymnastik in Einem

Beschreibung siehe Kurs 1328–142. Dieser Kurs findet in den Ferien nicht statt.
Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch und Getränk.
7 Vormittage, 08.12.2014-09.02.2015, Montag, wöchentlich, 09:30–11:00 Uhr
Feuerwehrhaus, Florianstr. 1, 86916 Kaufering, Raum: Sitzungssaal, 1. Stock, Eingang über den Hof
Kursgebühr: 45,50 €
Kursleitung: Sonja Ruscheinsky, staatl. gepr. Sport- u. Gymnastiklehrerin

1328–142 2 in 1 = Fitness und Wirbelsäulengymnastik in Einem

Im Fitness-Teil wird die Fettverbrennung angeregt und die Kondition verbessert. Danach wird im Rückenfit-Teil die gesamte Rumpfmuskulatur gekräftigt, Fettpölsterchen bekämpft und Fehlhaltungen verbessert. Auch Stretching und Entspannung sind Teil dieses „Rundumkurses", für Frauen und Männer. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch und Getränk.
10 Vormittage, 20.09.2014-29.11.2014, Samstag, wöchentlich, 09:30–11:00 Uhr
Feuerwehrhaus, Florianstr. 1, 86916 Kaufering, Raum: Sitzungssaal, 1. Stock, Eingang über den Hof
Kursgebühr: 65,00 €
Kursleitung: Sonja Ruscheinsky, staatl. gepr. Sport- u. Gymnastiklehrerin

1330–142 2 in 1 = Fitness und Wirbelsäulengymnastik in Einem

Beschreibung siehe Kurs 1328–142.
Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch und Getränk.
8 Vormittage, 06.12.2014 - 07.02.2015, Samstag, wöchentlich, 09:00–10:30 Uhr
Feuerwehrhaus, Florianstr. 1, 86916 Kaufering, Raum: Sitzungssaal, 1. Stock, Eingang über den Hof
Kursgebühr: 52,00 €
Kursleitung: Sonja Ruscheinsky, staatl. gepr. Sport- u. Gymnastiklehrerin

1371–142 Wirbelsäulengymnastik

Sie ist die Säule unseres Lebens, gibt den Muskeln Halt, ermöglicht dank vieler kleiner Gelenke Mobilität und gewährt den Nerven Schutz – unsere Wirbelsäule! Dies ist eine Gymnastikstunde zu Musik, um den Körper zu kräftigen, zu dehnen und zu mobilisieren, damit die Funktionalität der Wirbelsäule erhalten bleibt.
15 Vormittage, 29.09.2014–02.02.2015, Montag, wöchentlich, 09:30–10:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 4, Treppe im Innenhof, UG
Kursgebühr: 65,00 €
Kursleitung: Nina Richardon, staatl. gepr. Sport- u. Gymnastiklehrerin

1370–142 Wirbelsäulengymnastik im Sitzen

Beschreibung siehe Kurs 1371–142.
15 Vormittage, 29.09.2014–02.02.2015, Montag, wöchentlich, 10:30–11:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 4, Treppe im Innenhof, UG
Kursgebühr: 65,00 €
Kursleitung: Nina Richardon, staatl. gepr. Sport- u. Gymnastiklehrerin

1302–142 Bodystyle mit Stretching

Nach einer Aufwärmphase mit Herz-Kreislaufelementen und einem Straffungsprogramm für den gesamten Körper folgt ein Stretching, um die Muskulatur optimal zu formen, die Dehnfähigkeit zu fördern und insgesamt zu entspannen.
Durch die Möglichkeit, diesen Kurs am Donnerstag Vormittag ein zweites Mal pro Woche zu besuchen, können Sie Ihr Training optimieren.
Bitte mitbringen: funktionale Sportkleidung inkl. Sportschuhe, Kurzhanteln, Schwunghanteln und Getränk.
15 Vormittage, 30.09.2014–03.02.2015, Dienstag, wöchentlich, 08:30–10:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 4, Treppe im Innenhof, UG
Kursgebühr: 97,50 €
Kursleitung: Kornelia List, staatlich gepr. Sport- u. Gymnastiklehrerin

Wir danken allen Unternehmen, die mit einer Anzeige in diesem Programmheft die Arbeit der Volkshochschule unterstützen.

Heilpraktiker Steffen Jurisch
Schulstr. 10, 86931 Prittriching
☎ 08206 - 96 29 556 www.heilpraktiker-jurisch.de
Gutschein: 10 % Rabatt auf eine Erstbehandlung!

1307–142 Bodystyle mit Stretching

Nach einer Aufwärmphase mit Herz-Kreislaufelementen und einem Straffungsprogramm für den gesamten Körper folgt ein Stretching, um die Muskulatur optimal zu formen, die Dehnfähigkeit zu fördern und insgesamt zu entspannen.
In Kombination mit dem Kurs am Dienstag Vormittag ein optimales Training!
Bitte mitbringen: funktionale Sportkleidung inkl. Sportschuhe, Kurzhanteln, Schwunghanteln und Getränk.
15 Vormittage, 02.10.2014–29.01.2015, Donnerstag, wöchentlich, 10:00–11:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 4, Treppe im Innenhof, UG
Kursgebühr: 97,50 €
Kursleitung: Kornelia List, staatlich gepr. Sport- u. Gymnastiklehrerin

1336–142 Aqua – ZUMBA®

Aqua Zumba ist nicht einfach nur Zumba-Fitness im Wasser. Natürlich werden auch beim Aqua Zumba die normalen Zumba-Choreografien getanzt, jedoch werden diese mit traditionellen Wassergymnastik-Übungen kombiniert. Zu diesen gehören zum Beispiel auf der Stelle laufen oder der Delfin-Beinschlag. Durch den Wasserwiderstand kann man die Tanzschritte aber nicht genauso schnell wie an Land ausüben. Das Tempo ist beim Aqua Zumba deshalb nur etwa halb so schnell wie beim klassischen Zumba.
Eines haben Aqua Zumba und Zumba-Fitness gemeinsam: Der Spaß steht im Vordergrund. Nicht ohne Grund heißt das Motto „Ditch the Workout and Join the Party!" = Hör' auf mit dem Training und mach' bei der Party mit! Beim Aqua Zumba wird daraus „Take the Party to the Pool". Beim Training darf laut mitgesungen und auch geplanscht werden – Aqua Zumba soll eher eine Pool-Party als ein gewöhnliches Training sein.
Gebühr Inklusive Schwimmbad-Eintritt (2 Stunden) Einlass ab 10:45 Uhr.
15 Vormittage, 01.10.2014–28.01.2015, Mittwoch, wöchentlich, 11:00–11:45 Uhr
Lechtalbad Kaufering, Landrat-Müller-Hahl-Str. 15, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 83,30 €
Kursleitung: Alessandra Schneider, Zumba-Instructor®

1312–142 Body-Fitness

Ein effektives Ganzkörpertraining zur Stärkung und Straffung der Muskulatur.
Nach einem kurzen Cardiotraining wird den sog. Problemzonen der Kampf angesagt. Fetzige Musik sorgt für ein kurzweiliges Training bei dem der Spaß einen hohen Stellenwert hat. Mit einfachen effektiven Übungen und versch. Hilfsmitteln verbessern wir die Figur und Körperhaltung.
Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.
15 Vormittage, 10.10.2014–06.02.2015, Freitag, wöchentlich, 08:00–09:00 Uhr
Feuerwehrhaus, Florianstr. 1, 86916 Kaufering, Raum: Sitzungssaal, 1. Stock, Eingang über den Hof
Kursgebühr: 65,00 €
Kursleitung: Nina Richardon, staatl. gepr. Sport- u. Gymnastiklehrerin

1332–142 ZUMBA® Fitness

Bei lockerer Partystimmung bewegen wir uns mit verschiedenen Schrittfolgen und Übungen zu lateinamerikanischen Rhythmen, wie Salsa, Merengue und Samba.
Dabei verbessern wir unsere Ausdauer, verbrennen jede Menge Kalorien und straffen unseren Körper. Dynamische, aufregende und effektive Fitness für Interessierte jeden Alters. Keine Aerobic-oder Tanzkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: Leidenschaft, Aerobic-Schuhe und Getränk.
15 Vormittage, 10.10.2014–06.02.2015, Freitag, wöchentlich, 10:15–11:15 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 4, Treppe im Innenhof, UG
Kursgebühr: 65,00 €
Kursleitung: Alessandra Schneider, Zumba-Instructor®

1326–142 Dynamische Entspannung mit der Rossini-Methode

NEU

Diese Entspannungstechnik können Sie einfach und jederzeit zur Stressbewältigung im Alltag einsetzen. Basierend auf den Erkenntnissen der modernen Hirnforschung bietet sie Ihnen ein Instrumentarium zum Wohlfühlen. Zu angenehmer Musik finden Sie Ihre eigenen Wohlfühlbewegungen und Ihre positiven inneren Bilder. Denn, wie es der Begründer der Rossini-Methode, Peter Bergholz, formuliert, „so wie wir uns bewegen, so fühlen und so denken wir". Mit Hilfe der Rossini-Methode können Sie an diesem Nachmittag konkret ein inneres Umschalten erproben. Ausgehend von einer persönlichen Stresssituation lernen Sie, sich besser abzugrenzen und zu behaupten. Sie erleben, wie Ihre positiven Emotionen stärkende Gedanken hervorrufen, und Sie erfahren, wie Sie die neuen positiven Muster im Gehirn verankern.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und Schreibzeug.
1 Termin, 08.11.2014, Samstag, 15:00–18:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 4, Treppe im Innenhof, UG
Kursgebühr: 13,00 €
Kursleitung: Angela Jansky

GYMNASTIK UND FITNESS AM ABEND

1314–142 Muskel-Update für „Mausjägerinnen" und „Schreibtischtäter"

Den ganzen Tag am PC gesessen? Der Rücken schmerzt, die Handgelenke sind verkrampft und der Kopf brummt. Durch das gezielte Übungsprogramm bringen Sie die betroffenen Muskeln wieder in Form. Vor allem die Schultergürtel-, Arm- und Nackenmuskeln werden gezielt gelockert, gekräftigt und gedehnt. Ergänzend dazu führen wir spezielle Übungen durch für die viel beanspruchten Handgelenke und die müden Augen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk und ABS-Socken.
15 Abende, 29.09.2014–02.02.2015, Montag, wöchentlich, 19:15–20:15 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 4, Treppe im Innenhof, UG
Kursgebühr: 65,00 €
Kursleitung: Ulrike Walch

1331–142 ZUMBA® Toning

Zumba Toning ist ein speziell ausgerichtetes Zumba Programm, das besonders zur Figurformung geeignet ist. Markant dabei ist der Einsatz der so genannten Zumba Toning Sticks, kleinen Hanteln, die den Trainingserfolg noch verstärken sollen. Neben figurformenden Übungen kommt bei dieser Zumba Variante vor allem auch ein größerer Teil an Ausdauertraining zum Einsatz. Alle Übungseinheiten werden dabei natürlich mit den klassischen Zumba Moves und der lateinamerikanischen Zumba Musik kombiniert.
Ziel ist neben der Kalorienverbrennung auch der Kraftaufbau, man kann diese Zumba Fitness Variante also auch als eine Art Zumba Workout ansehen. Insbesondere der Einsatz der Toning Sticks fördert auch das Rhythmusgefühl und strafft darüber hinaus Arme, Bauchmuskeln, Po und Oberschenkel. Im optimalen Fall wird man durch Zumba Toning also seine Problemzonen los und hat beim Training auch noch Spaß.
Bitte mitbringen: Zumba-Toningsticks (können auch über die Kursleiterin bezogen werden: 500 g zu 18 € oder 1,25 kg zu 24 €) oder kleine Hanteln, Leidenschaft, Aerobic-Schuhe und Getränk.

Heilpraktiker Steffen Jurisch
Schulstr. 10, 86931 Prittriching
☎ 08206 - 96 29 556 www.heilpraktiker-jurisch.de
Gutschein: 10 % Rabatt auf eine Erstbehandlung!

15 Abende, 29.09.2014–02.02.2015, Montag, wöchentlich, 20:00–21:00 Uhr
Raum: Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 65,00 €
Kursleitung: Alessandra Schneider, Zumba-Instructor®

1335–142 ZUMBA® Fitness

für Alle – jung und alt
Das ZUMBA® Programm ist eine Tanz-Fitness-Party mit einer ansteckenden Mischung aus lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Cumbia, Latin und internationalen Rhythmen wie House, Pop u.v.m., die Spaß macht, ein effektives Training bietet und der einfach zu folgen ist. ZUMBA® begeistert seit Jahren Menschen aller Altersgruppen, egal ob jung oder alt.
Bitte mitbringen: Leidenschaft, Aerobic-Schuhe und Getränk.
15 Abende, 01.10.2014–28.01.2015, Mittwoch, wöchentlich, 17:00–18:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 4, Treppe im Innenhof, UG
Kursgebühr: 65,00 €
Kursleitung: Conny Hofmann, Zumba-Instructor® und Gesundheitstrainerin

1334–142 ZUMBA® Fitness

für Alle – jung und alt
Das ZUMBA® Programm ist eine Tanz-Fitness-Party mit einer ansteckenden Mischung aus lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Cumbia, Latin und internationalen Rhythmen wie House, Pop u.v.m., die Spaß macht, ein effektives Training bietet und der einfach zu folgen ist. ZUMBA® begeistert seit Jahren Menschen aller Altersgruppen, egal ob jung oder alt.
Bitte mitbringen: Leidenschaft, Aerobic-Schuhe und Getränk.
15 Abende, 01.10.2014–28.01.2015, Mittwoch, wöchentlich, 19:00–20:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 4, Treppe im Innenhof, UG
Kursgebühr: 65,00 €
Kursleitung: Conny Hofmann, Zumba-Instructor® und Gesundheitstrainerin

1337–142 Aqua – ZUMBA®

Aqua Zumba ist nicht einfach nur Zumba-Fitness im Wasser. Natürlich werden auch beim Aqua Zumba die normalen Zumba-Choreografien getanzt, jedoch werden diese mit traditionellen Wassergymnastik-Übungen kombiniert. Zu diesen gehören zum Beispiel auf der Stelle laufen oder der Delfin-Beinschlag. Durch den Wasserwiderstand kann man die Tanzschritte aber nicht genauso schnell wie an Land ausüben. Das Tempo ist beim Aqua Zumba deshalb nur etwa halb so schnell wie beim klassischen Zumba. Eines haben Aqua Zumba und Zumba-Fitness gemeinsam: Der Spaß steht im Vordergrund. Nicht ohne Grund heißt das Motto „Ditch the Workout and Join the Party!" (Hör' auf mit dem Training und mach' bei der Party mit!). Beim Aqua Zumba wird daraus „Take the Party to the Pool". Beim Training darf laut mitgesungen und auch geplanscht werden – Aqua Zumba soll eher eine Pool-Party als ein gewöhnliches Training sein.
Gebühr Inklusive Schwimmbad-Eintritt (2 Stunden)
15 Abende, 02.10.2014–29.01.2015, Donnerstag, wöchentlich, 20:15–21:00 Uhr
Lechtalbad Kaufering, Landrat-Müller-Hahl-Str. 15, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 83,30 €
Kursleitung: Alessandra Schneider, Zumba-Instructor®

Übrigens: Sie können die Gebühr für einen Weiterbildungskurs der Volkshochschule in Ihrer Steuererklärung geltend machen, wenn die Kursinhalte in unmittelbarem Zusammenhang mit Ihrer beruflichen Tätigkeit stehen.

RITMO´S LATINO
jetzt wieder Kurse in Kaufering & Igling
mit Maribel Schwarz
Salsa · Zumba (a. Junior) · Cha Cha Cha
Di., Mi., Do.: 19 – 20 Uhr im Tanzstudio Hamm, Kaufering
Fr.: 17 – 19 Uhr in Praxis Storhas, Igling
www.ritmos-latino-kaufering.de

1338j-142 ZUMBA® Fitness – für Teens und junge Leute

NEU

Feier dich Fit!
Die wöchentliche Zumba-Party für dich und deine Freunde, wogegen eure Eltern sicherlich nichts haben werden. Mit einfachen Tanz-Fitness-Bewegungen zu aktuellen Charts-Song sowie kraftvolle Latino-Rhythmen kommt viel Spaß auf und steigert deine Ausdauer. Ehe du dich versiehst, ist deine Kondition verbessert und du hast viel mehr Energie als zuvor.
Bitte mitbringen: gute Laune, Sportbekleidung, Aerobic-Schuhe und ausreichend zu Trinken.
10 Nachmittage, 10.10.2014–19.12.2014, Freitag, wöchentlich, 16:00–17:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 4, Treppe im Innenhof, UG
Kursgebühr: 43,30 €
Kursleitung: Nadine Bührer, Zumbainstructorin

1313–142 Fitness-Gymnastik

Ein effektive Trainingsprogramm – Kontrollierte Kräftigungsübungen speziell für die Bauchmuskeln, für Beckenboden, Rücken und Gesäß straffen den Körper, verbessern die Haltung und stärken die Rückenmuskulatur. Schau´es dir einfach mal an!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Getränk.
15 Abende, 10.10.2014–06.02.2015, Freitag, wöchentlich, 19:30–20:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 4, Treppe im Innenhof, UG
Kursgebühr: 65,00 €
Kursleitung: Karin Mailänder

1217–142 Taijiquan für Fortgeschrittene: Zweiter Teil der Kurzform nach Chen Man Ching

... und Vertiefung des ersten Teils
In diesem Kurs erlernen wir den Zweiten Teil der Kurzform nach Chen Man Ching und erweitern und vertiefen unser Können. Der Kurs ist für Fortgeschrittene sowie für Wieder- und Quereinsteiger, die schon den Ersten Teil der Form erlernt haben, geeignet. Neben Formkorrektur erforschen wir die Bewegungsprinzipien des Taijiquan, erkunden die „Innere Arbeit" und versuchen uns auch an einfachen Partnerübungen (Tuishou – „push hands"). Unser Ziel ist das Erlernen des Zweiten Teils der Kurzform, Korrektur des Ersten Teils und Vertiefung der Taiji-Prinzipien. Weitere Informationen unter www.armin-pfeil.de
16 Abende, 29.09.2014–26.01.2015, Montag, wöchentlich, 20:15–21:45 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 4, Treppe im Innenhof, UG
Gebühr: 104,00 €
Kursleitung: Dr. Armin Pfeil

1315–142 Fatburner

Ein spezielles Bewegungsangebot, dessen Trainingsintensität und -dauer auf das Ziel „Fettverbrennung“ ausgerichtet ist. Diese funktioniert am wirksamsten, wenn wir unseren Körper lange in einem nicht zu hohen Pulsfrequenzbereich belasten und dabei möglichst viele Muskelgruppen gleichzeitig einsetzen. Eine regelmäßige Teilnahme an dieser abwechlungsreichen low impact (= ohne Hüpfen) Aerobicstunde führt bestimmt bald zum gewünschten Erfolg!
Bitte mitbringen: Getränk.
10 Abende, 30.09.2014–09.12.2014, Dienstag, wöchentlich, 17:30–18:30 Uhr
Feuerwehrhaus, Florianstr. 1, 86916 Kaufering, Raum: Sitzungssaal, 1. Stock, Eingang über den Hof
Kursgebühr: 43,30 €
Kursleitung: Marion Hecking

1316–142 Problemzonen

Diese „Probleme“ in den Bauch-, Bein- und Po-Zonen kennt jeder. Durch Ausdauer und gezielte Übungen lassen sich hier ganz tolle Erfolge erzielen. Die Mühe, sich eine Matte unter den Arm zu klemmen und teilzunehmen, lohnt sich.
Bitte mitbringen: Getränk.
10 Abende, 30.09.2014–09.12.2014, Dienstag, wöchentlich, 18:30–19:30 Uhr
Feuerwehrhaus, Florianstr. 1, 86916 Kaufering, Raum: Sitzungssaal, 1. Stock, Eingang über den Hof
Kursgebühr: 43,30 €
Kursleitung: Marion Hecking

1317–142 Swing ‘n stick

Muskeln stärken und Kondition verbessern
Mit Spaß Rückenbeschwerden vorbeugen und die Kondition steigern! Durch Kombination von Bewegung, Musik und Körpergefühl bietet diese Stunde ein abwechslungsreiches und ganzheitliches Programm! Die Übungen mit dem Swingstick sind ein intensives Training der wirbelsäulenstabilisierenden Tiefenmuskulatur. Der in Schwingung versetzte Stab bewirkt ein schnelles, reflektorisches Anspannen und Entspannen der Muskulatur. Hier ist das Teamwork der Muskulatur gefragt, denn nur wenn alle Muskeln optimal zusammenarbeiten schwingt der Stab geradezu mühelos.
Bitte mitbringen: feste Sportschuhe und die Motivation, für den Körper etwas Gutes zu tun!
10 Abende, 30.09.2014–09.12.2014, Dienstag, wöchentlich, 19:30–20:30 Uhr
Feuerwehrhaus, Florianstr. 1, 86916 Kaufering, Raum: Sitzungssaal, 1. Stock, Eingang über den Hof
Kursgebühr: 43,30 €
Kursleitung: Marion Hecking

1333–142 Pilates

Ein höchst effektives, bewusstes Körpertraining, das mit der Konzentration auf die fließende Atmung Kraft und innere Stärke aufbaut. Dadurch werden die tiefen Muskeln stimuliert und gekräftigt.
15 Abende, 01.10.2014–28.01.2015, Mittwoch, wöchentlich, 18:00–19:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 4, Treppe im Innenhof, UG
Kursgebühr: 65,00 €
Kursleitung: Conny Hofmann, Zumba-Instructor® und Gesundheitstrainerin

1318–142 Pilates und Wirbelsäulengymnastik

Ein kombiniertes Programm für eine optimale Körperspannung durch eine stabile Körpermitte und einen starken Rücken. Das verspricht eine höhere Leistungsfähigkeit im Alltag und ein besseres Lebensgefühl.
Bitte mitbringen: dicke Socken, großes und kleines Handtuch und Getränk.
15 Abende, 01.10.2014–28.01.2015, Mittwoch, wöchentlich, 20:00–21:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 4, Treppe im Innenhof, UG
Kursgebühr: 65,00 €
Kursleitung: Cirsten Krach, Pilates Matwork-Trainer

1322–142 „SMS – Cardio“

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf dem Training des Herz-Kreislaufsystems. Mit Kurzhanteln, Schwunghanteln und viel Spaß steigert sich die Kondition quasi wie von selbst. Ein ideales Kraft-Ausdauertraining erreichen Sie in der Kombination mit dem Kurs „SMS – all inklusive“. Bitte mitbringen: funktionale Sportkleidung inkl. Sportschuhe, Kurzhanteln, Schwunghanteln und Getränk.
15 Abende, 02.10.2014–29.01.2015, Donnerstag, wöchentlich, 17:00–18:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 4, Treppe im Innenhof, UG
Kursgebühr: 65,00 €
Kursleitung: Kornelia List, staatlich gepr. Sport- u. Gymnastiklehrerin

1323–142 „SMS – All inclusive“

„Smsen“ Sie mal ohne Handy! Nutzen Sie die gesamte Bandbreite Ihrer Muskulatur und die maximale Übertragungsgeschwindigkeit für Ihren Körper, um gesund, fit, schlank und schön zu werden oder zu bleiben.
Bitte mitbringen: funktionale Sportkleidung inkl. Sportschuhe, Kurzhanteln, Schwunghanteln und Getränk.
15 Abende, 02.10.2014–29.01.2015, Donnerstag, wöchentlich, 18:00–19:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 4, Treppe im Innenhof, UG
Kursgebühr: 65,00 €
Kursleitung: Kornelia List, staatlich gepr. Sport- u. Gymnastiklehrerin

1324–142 Body & Soul

Sport macht bewusst
Erstmalig wird ein Kurs angeboten, in dem sportlich-ambitioniertes Training mit Know-how über Bewegungsabläufe und Biophysik kombiniert wird. Auf diese Weise werden Sie nicht nur körperlich fit, sondern entwickeln auch ein besseres Gefühl für sich, Ihre Gesundheit und ein neues Selbst-Bewusstsein. Bitte mitbringen: funktionale Sportkleidung inkl. Sportschuhe, Kurzhanteln und Getränk.
15 Abende, 02.10.2014–29.01.2015, Donnerstag, wöchentlich, 19:00–20:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 4, Treppe im Innenhof, UG
Kursgebühr: 65,00 €
Kursleitung: Kornelia List, staatlich gepr. Sport- u. Gymnastiklehrerin

1300–142 Klaren Kopf behalten – Bewegung für die grauen Zellen

In unserer heutigen Zeit ist die geistige Beweglichkeit wichtiger denn je – unabhängig vom Alter. Gut, dass unser Gehirn darauf ausgerichtet ist, lebenslang zu lernen. Wie jeder andere Muskel braucht auch unser Gehirn Bewegung. Ideal ist die Verbindung mit körperlicher Aktivität. Dabei wird das Gehirn mit Nährstoffen versorgt für den Aufbau neuer Verbindungen. Mit Übungen und Spielen, die Spaß machen, trainieren wir unsere Konzentration und Koordination – und bleiben geistig und körperlich fit.
5 Abende, 07.11.2014–05.12.2014, Freitag, wöchentlich, 18:00–19:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 4, Treppe im Innenhof, UG
Kursgebühr: 21,70 €
Kursleitung: Nina Richardon, staatl. gepr. Sport- u. Gymnastiklehrerin

IHR PREMIUM REGALFLOHMARKT
flohQUADRAT
www.floh-quadrat.de
Täglich Flohmarkt
in Landsberg !!

1308–142 AfterWorX

Das Fitness-Workout für Männer

Körperlich, methodisch und musikalisch ist dieser Kurs besonders auf Männer ausgerichtet. Kondition und Ausdauer wird verbessert, Muskeln werden aufgebaut, das SixPack wird in Angriff genommen und verkürzte Muskelpartien gedehnt. Durch dieses Training werden Rückenschmerzen vorgebeugt und bestehende Beschwerden vermindert. Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs auch in den Schulferien stattfindet.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch und Getränk.

10 Abende, 18.09.2014-20.11.2014, Donnerstag, wöchentlich, 20:00–21:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 4, Treppe im Innenhof, UG
Kursgebühr: 65,00 €
Kursleitung: Sonja Ruscheinsky, staatl. gepr. Sport- u. Gymnastiklehrerin

1310–142 AfterWorX

Das Fitness-Workout für Männer

Körperlich, methodisch und musikalisch ist dieser Kurs besonders auf Männer ausgerichtet. Kondition und Ausdauer wird verbessert, Muskeln werden aufgebaut, das SixPack wird in Angriff genommen und verkürzte Muskelpartien gedehnt. Durch dieses Training werden Rückenschmerzen vorgebeugt und bestehende Beschwerden vermindert. Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs auch in den Schulferien stattfindet.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch und Getränk.

10 Abende, 04.12.2014-12.02.2014, Donnerstag, wöchentlich, 20:00–21:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 4, Treppe im Innenhof, UG
Kursgebühr: 65,00 €
Kursleitung: Sonja Ruscheinsky, staatl. gepr. Sport- u. Gymnastiklehrerin

YOGA

1208–142 Hatha Yoga

Basiskurs

„Einen Schritt zu tun, den ich vorher noch nicht getan habe". Dies ist eine der vielen Interpretationen des Yoga Übens. Das können Schritte sein, die hinführen zum bewussten Handeln und Wahrnehmen, zur Entwicklung von Gleichgewicht und Stabilität, zu mehr Entspannung und Gelassenheit. Einfache Körperhaltungen (Asanas) werden schrittweise gesteigert, das persönliche Atemmuster bewusst erspürt. Nach und nach wird sich in der Atemanleitung und Führung (Pranayama) der Alltagsatem in bisher unerkannter Qualität zeigen und unterstützend für weitere Schritte dienen. Alle Gefühle und Gedanken sind während der Körper- und Atemübungen willkommen und werden respektvoll betrachtet und akzeptiert. Die Aufmerksamkeit richtet sich ganz auf den Moment im Tun, sodass sich mentale Klarheit und Ruhe einstellen kann.

Bitte mitbringen: Handtuch, Decke und Socken zum Wohlfühlen.

10 Vormittage, 30.09.2014–09.12.2014, Dienstag, wöchentlich, 09:00–10:30 Uhr
Feuerwehrhaus, Florianstr. 1, 86916 Kaufering, Raum: Sitzungssaal, 1. Stock, Eingang über den Hof
Kursgebühr: 65,00 €
Kursleitung: Christine Schindler-Volkmer, Yogalehrerin BDY/EYU/YVM

1214–142 Sampoorna Hatha Yoga – Yoga der Fülle

für Neueinsteiger und Teilnehmer mit Grundkenntnissen

Yoga üben heißt, den Körper, den Atem und die Gedanken so individuell passend einzusetzen, dass jeder lernen kann, seinen Stresslevel zu senken, Nacken und Rückenverspannungen zu lindern und letztlich von der Erfahrung von Ruhe und Gelassenheit zu profitieren.

In diesem Yogakurs, der für Neulinge und auch Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet ist, können Sie mehr über Ihre körperliche, emotionale und geistige Befindlichkeit erfahren, ebenso wie über momentane Stärken und Schwächen. Mit Hilfe der methodischen Yogaübungen, die immer individuell angepasst werden, fördern Sie Ihre Fähigkeit zur Selbsteinschätzung und lernen auf sich Rücksicht zu nehmen. In unserem Kurs geht es nicht um Leistung sondern um Körperwahrnehmung, Mobilisation und Stressbewältigung, gerade wenn Sie im Alltag viel Sitzen und wenig Zeit für Bewegung haben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, evt. kleines Kissen.

14 Abende, 30.09.2014–27.01.2015, Dienstag, wöchentlich, 17:00–18:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 4, Treppe im Innenhof, UG
Kursgebühr: 91,00 €
Kursleitung: Elke Krauss, Yogalehrerin BYV, YA

Heilpraktiker/-in
für Psychotherapie
Begrenzte Teilnehmerzahl!
Neue Kurse ab September 2014:
• Vormittagskurs
• Berufsbegleitender Wochenendkurs
Ammeldung ab sofort möglich.
Infos unter: (089) 899 88 730 oder
www.wissen-hilft-heilen.de
Heilpraktikerschule
für Psychotherapie
Michaela Kleekamm

1213–142 Sampoorna Hatha Yoga – Yoga der Fülle

siehe Beschreibung Kurs 1214–142.

14 Vormittage, 12.10.2014–01.02.2015, Sonntag, wöchentlich, 10:00–11:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 4, Treppe im Innenhof, UG
Kursgebühr: 91,00 €
Kursleitung: Elke Krauss, Yogalehrerin BYV, YA

1209–142 Hatha Yoga

Basiskurs

„Einen Schritt zu tun, den ich vorher noch nicht getan habe". Dies ist eine der vielen Interpretationen des Yoga Übens. Das können Schritte sein, die hinführen zum bewussten Handeln und Wahrnehmen, zur Entwicklung von Gleichgewicht und Stabilität, zu mehr Entspannung und Gelassenheit. Einfache Körperhaltungen (Asanas) werden schrittweise gesteigert, das persönliche Atemmuster bewusst erspürt. Nach und nach wird sich in der Atemanleitung und Führung (Pranayama) der Alltagsatem in bisher unerkannter Qualität zeigen und unterstützend für weitere Schritte dienen. Alle Gefühle und Gedanken sind während der Körper- und Atemübungen willkommen und werden respektvoll betrachtet und akzeptiert. Die Aufmerksamkeit richtet sich ganz auf den Moment im Tun, sodass sich mentale Klarheit und Ruhe einstellen kann.

Bitte mitbringen: Handtuch, Decke und Socken zum Wohlfühlen.

10 Abende, 02.10.2014–11.12.2014, Donnerstag, wöchentlich, 18:00–19:30 Uhr
Feuerwehrhaus, Florianstr. 1, 86916 Kaufering, Raum: Sitzungssaal, 1. Stock, Eingang über den Hof
Kursgebühr: 65,00 €
Kursleitung: Christine Schindler-Volkmer, Yogalehrerin BDY/EYU/YVM

Den Wochenplan zum Ausdrucken mit der Übersicht aller Gymnastik- und Fitnessangebote finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-kaufering.de.

1212–142 Yoga im Leben

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Yoga bewegt nicht nur den Körper. Es setzt auch in unseren Köpfen etwas in Bewegung. In diesem Kurs wollen wir die Körperübungen (die asana-Praxis) vertiefen und intensiver mit unserem Atem arbeiten, aber auch im Geist etwas bewirken. Jeder Abend beginnt mit einer kleinen Einführung über Alltagsthemen und darüber, wie die Techniken des Yoga uns helfen können. Eine Stunde lang üben wir asanas gegen Ende des Abends konzentrieren wir uns ganz auf unseren Atem (pranayama) und die Meditation, so dass wir danach gut einschlafen können.
Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, Decke und bei Bedarf ein Meditationskissen.
11 Abende, 02.10.2014–18.12.2014, Donnerstag, wöchentlich, 20:00–21:30 Uhr
Feuerwehrhaus, Florianstr. 1, 86916 Kaufering, Raum: Sitzungssaal, 1. Stock, Eingang über den Hof
Kursgebühr: 71,50 €
Kursleitung: Barbara Oberst

1215–142 Mit Yoga ins Neue Jahr

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Yoga bewegt nicht nur den Körper. Es setzt auch in unseren Köpfen etwas in Bewegung. Nach Weihnachten und Jahreswechsel wollen wir uns mit diesem Kurs einen guten Start ins neue Jahr geben.
Jeder Abend beginnt mit einer kleinen Einführung über Alltagsthemen und darüber, wie uns die Techniken des Yoga helfen können. Eine Stunde lang üben wir asana, gegen Ende des Abends konzentrieren wir uns ganz auf unseren Atem (pranayama) und die Meditation, so dass wir danach gut schlafen können.
Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, Decke und bei Bedarf ein Meditationskissen.
6 Abende, 08.01.2015–12.02.2015, Donnerstag, wöchentlich, 20:00–21:30 Uhr
Feuerwehrhaus, Florianstr. 1, 86916 Kaufering, Raum: Sitzungssaal, 1. Stock, Eingang über den Hof
Kursgebühr: 39,00 €
Kursleitung: Barbara Oberst

QI GONG

1224–142 Wirbelsäulen und Gelenk Qigong

Beweglichkeit und Energiefülle

Die Wirbelsäule ist eine Stütze, sie trägt und richtet den gesamten Körper auf. Mit den vier einfachen Bewegungen der Basisübung lernen Sie, die Wirbelsäule beweglich zu halten. Ohne Kraft und Anstrengung wird sie bewegt, gependelt und gedreht und dabei sanft stimuliert und mit frischem Qi – Lebenskraft versorgt. Die Tiefe der Übungen sorgt dafür, dass unsere inneren Organe wieder gestärkt werden und der Blutkreislauf angeregt wird. Wir können uns dadurch wieder entspannen und der gesamte Körper regeneriert sich zunehmend.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken.
15 Vormittage, 01.10.2014–28.01.2015, Mittwoch, wöchentlich, 08:45–10:15 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 4, Treppe im Innenhof, UG
Kursgebühr: 97,50 €
Kursleitung: Michaela Erhard

Unser Tipp:
Wer mindestens 15 Stunden in der Woche berufstätig ist, kann die Bildungsprämie beantragen. Mit der Bildungsprämie bezahlt der Staat 50% der Kursgebühr. Bitte informieren Sie sich vor der Anmeldung bei der Beratungsstelle in der vhs Buchloe, Telefon 08241 90233.

Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen einen Platz in Ihrem Wunschkurs und...

- stellt sicher, dass Ihr Wunschkurs auch stattfindet
- erleichtert die optimale Vorbereitung und Organisation
- ermöglich die rechtzeitige Einrichtung von Zusatzangeboten oder die Absage, falls ein Kurs nicht stattfinden kann.

1223–142 Qi Gong – Die Meisterübung

für Anfänger und Fortgeschrittene

Qi Gong bringt uns mit einfachen Bewegungen wieder in Einklang mit uns selbst. Die Atemübungen und fließenden Bewegungsabläufe gehen auf die erprobten Erfahrungen der traditionellen chinesischen Medizin zurück. Mit entspannenden, aktivierenden und dynamischen Übungen kommen wir so wieder in Einklang mit Körper, Geist und Seele. Der freie Fluss des Qi (Lebensenergie) in allen Meridianen, ist die Grundlage für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Es entspricht unserem Bedürfnis nach Wohlgefühl und Lebensfreude. Die Meisterübung ist eine daoistische Übung, führt in die Ruhe des Herzens und ordnet unsere körpereigenen Kräfte. Der Körper kann sich regenerieren, wird harmonisiert, gestärkt und unser Geist erfrischt und kreativ. Auch medizinisch anerkannt nach Operationen und Reha.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken.
15 Vormittage, 01.10.2014–28.01.2015, Mittwoch, wöchentlich, 10:30–11:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 4, Treppe im Innenhof, UG
Kursgebühr: 65,00 €
Kursleitung: Michaela Erhard

1221–142 Qigong

NEU

Qi ist die Kraft, die in uns steckt. Gong steht für das regelmäßige Üben. Stress im Alltag, ungesunde Ernährung und Lebensweise, Verletzungen, Krankheiten und Operationen und vieles mehr bringen uns innerlich durcheinander. Qigong hilft Ihnen nicht nur im Alltag bei Stress und Schlaflosigkeit, sondern hat auch einen festen Platz im therapeutischen Bereich gefunden, wie in der Rehabilitation oder bei der Behandlung von psychosomatischen Erkrankungen. So empfehlen es sowohl Schulmediziner wie Kardiologen und Orthopäden, als auch Heilpraktiker und Therapeuten.
Qigong findet sowohl im Stehen, als auch im Sitzen und Liegen statt und kann daher von allen Personen und in jedem Alter ausgeübt werden. Nach den Übungen fühlen Sie sich sowohl körperlich, als auch geistig erfrischt und entspannt. Erleben Sie Qigong als Form der Pflege Ihrer Lebensenergie, durch Üben von harmonischen Körperbewegungen, die mit Atemtechnik, Konzentrationsübungen und Meditation kombiniert werden. Erlernen Sie einfache Techniken, um sich zu ordnen, die Energie in Ihnen wiederzufinden und in die richtigen Kanäle zu leiten und so Ihre Lebensqualität zu steigern.
12 Vormittage, 10.10.2014–16.01.2015, Freitag, wöchentlich, 08:30–10:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 4, Treppe im Innenhof, UG
Kursgebühr: 78,00 €
Kursleitung: Carmen Kaspar, Qigong-Kursleiterin DDQT

Carmen Kaspar, verheiratet, 2 Kinder, übt und vermittelt Qigon mit ganzem Herzen
Sie ist zertifiziert von dem Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan, der Deutschen Qigong Gesellschaft und der Deutschen Chan Mi Gong Gesellschaft und leitet das Qigong Centrum Lechfeld (www.qigong-auf-dem-lechfeld.de)

WEITERE FERNÖSTLICHE METHODEN

1217–142 Taijiquan für Fortgeschrittene: Zweiter Teil der Kurzform nach Chen Man Ching

... und Vertiefung des ersten Teils

In diesem Kurs erlernen wir den Zweiten Teil der Kurzformnach Chen Man Chingund erweitern und vertiefen unser Können. Der Kurs ist für Fortgeschrittene sowie für Wieder- und Quereinsteiger, die schon den Ersten Teil der Form erlernt haben, geeignet. Neben Formkorrektur erforschen wir die Bewegungsprinzipien des Taijiquan, erkunden die „Innere Arbeit" und versuchen uns auch an einfachen Partnerübungen (Tuishou – „push hands"). Unser Ziel ist das Erlernen des Zweiten Teils der Kurzform, Korrektur des Ersten Teils und Vertiefung der Taiji-Prinzipien. Weitere Informationen unter www.armin-pfeil.de

16 Abende, 29.09.2014–26.01.2015, Montag, wöchentlich, 20:15–21:45 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 4, Treppe im Innenhof, UG
Gebühr: 104,00 €
Kursleitung: Dr. Armin Pfeil

SPORT UND AKTIVITÄTEN IM FREIEN

4202–142 Nordic Walking – Techniktraining

Nordic Walking ist eine ideale Sportart um schonend den Kreislauf und die Muskulatur zu trainieren. Bei richtigem Stockeinsatz werden Knie, Hüfte und Wirbelsäule entlastet, Verspannungen der Muskulatur können gelöst werden.
Im ersten Teil wird Schritt für Schritt die richtig Technik, sowie Information über die richtige Ausrüstung vermittelt. Im zweiten Teil wird das Erlernte nochmals geübt, vertieft und fachgerecht individuell korrigiert.
Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung und Nordic Walking Stöcke .

2 Vormittage, 11.10.2014, 18.10.2014, Samstag, wöchentlich, 09:30–11:00 Uhr
Treffpunkt Lechau Halle, Bayernstraße 17, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 13,00 €
Kursleitung: Petra Mayr-Schymeinsky, Physiotherapeutin

4221–142 Nordic Walking

Sie haben bereits Grundkenntnisse in der Nordic Walking Technik und möchten gerne in einer Gruppe regelmäßig laufen. Wir treffen uns wöchentlich zum gemeinsamen Nordic Walking. Dabei steigern wir die Leistungsfähigkeit und verfeinern unsere Technik.
Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung und Nordic Walking Stöcke.

10 Vormittage, 25.10.2014–17.01.2015, Samstag, wöchentlich, 10:00–11:00 Uhr
Treffpunkt Lechau Halle, Bayernstraße 17, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 43,30 €
Kursleitung: Petra Mayr-Schymeinsky, Physiotherapeutin

4203–142 Bogenschießen

Einsteigerkurs für Erwachsene

Bogenschießen ist eine Sportart für jede Altersklasse und hat eine lange Tradition von über 3000 Jahren. Mitglieder des Bogenschützenvereins »ENZIAN« in Kaufering bieten einen Einsteigerkurs für alle Interessenten ab 18 Jahre an. Dieser Kurs besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Ausrüstung hierzu wird vom Verein bereitgestellt. Zusätzlich gibt es ausführliche Informationen zu Training und Equipment sowie einen umfassenden Einblick in diese Sportart. Info: www.bogensport-kaufering.de, Ansprechpartner: Franz Schweiger, Tel.: 08191/6145.

6 Abende, 06.11.2014–11.12.2014, Donnerstag, wöchentlich, 19:00–20:30 Uhr
Schützenheim, ehemaliges Jugendhaus, EG, Landrat-Müller-Hahl-Str. 18, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 30,00 €
Kursleitung: Bogenschützenverein „ENZIAN"

4200–142 DAV –Schneeschuhkurs für Einsteiger

Eine Zusamenarbeit von VHS und DAV Kaufering

Schneeschuhtouren in alpinem Gelände erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Dieser Kompaktkurs mit Theorie und darauf abgestimmten praktischen Übungen richtet sich an alle, die diese Wintersportart einmal ausprobieren wollen. Einzige Voraussetzung: Kondition für eine vierstündige Bergwanderung. An den beiden Theorieabenden und einem Praxistag werden elementare Kenntnisse, Techniken und Verhaltensweisen zur selbständigen Planung und sicheren Durchführung von Schneeschuhtouren vermittelt.
Kursinhalte: Material- und Ausrüstungskunde, Lawinenkunde und umweltfreundliche Tourenplanung mit Karte, Führerliteratur, Internet/ Smartphone und Wetterberatung.
Therorie-Termine: Dienstag, 18.11. und 25.11.2014, 18.30–21.00 Uhr, Praxis-Termin: Samstag, 29.11. oder 06.12. 2014, 07:30 bis 17:00 Uhr, Ort abhängig von der Schneelage. Achtung! Aufgrund Wetter- und Schneelage in Absprache mit den Kursteilnehmern Terminverschiebungen möglich! Für Fragen Tel.: 0152–53716426, Ewald Kloft. Gebühr inkl. Leihausrüstung zuzüglich Fahrtkosten.

3 Termine, 18.11.2014–29.11.2014, Dienstag, 18:30–21:00 Uhr, Samstag, 07:30–17:00 Uhr
Raum: Alpenvereinsheim, Franz-Senn-Weg 1, 86916 Kaufering
Gebühr: 45,00 €
Kursleitung: Ewald Kloft

4201–142 DAV Lawinenkurs Kompakt in Theorie & Praxis

Eine Zusammenarbeit von VHS und DAV

Wintersport in alpinem Gelände erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Jeder Snowboarder, Freerider, Skibergsteiger, Schneeschuhbergsteiger oder Winterbergsteiger sollte in der Lage sein, die alpinen Risiken im Winter, insbesondere die Lawinengefahr, selbst zu beurteilen und im Notfall die erforderlichen Maßnahmen zu treffen. Dieser Kompaktkurs mit Theorie und darauf abgestimmten praktischen Übungen richtet sich an alle, die sich im Winter abseits gesicherter Pisten bewegen.
Kursinhalt nach den neuesten Kriterien der Wintersport ausbildenden Verbände: Auswertung Lawinenlagebericht, Beurteilen des Risikopotentials, Entscheidungsablauf, Tourenvorbereitung und –durchführung mit Karte, Internet und Smartphone, Funktion und Anwendung der Lawinenverschüttetensuchausrüstung (LVS).
Theorie-Termine: Mittwoch, 07.01. und 14.01. 2015, 18.30–21.00 Uhr, Praxis-Termin: Samstag oder Sonntag, 17./18.01. 2015, 07:30 bis 17:00 Uhr, Ort abhängig von der Schneelage. Achtung! Aufgrund Wetter- und Schneelage Terminverschiebung möglich!
Benötigte Ausrüstung: Tourenski oder Schneeschuhe, LVS, Schaufel, Sonde. Leihausrüstung kann in begrenztem Umfang gegen Gebühr bereitgestellt werden (DAV-Mitglieder erhalten hierzu Rabatt).
Für Fragen Tel.: 0152–53716426, Ewald Kloft. Gebühr: zuzüglich Fahrt-/Liftkosten.

3 Termine, 07.01.2015–17.01.2015, Mittwoch, 18:30–21:00 Uhr, Samstag, 07:30–17:00 Uhr
Raum: Alpenvereinsheim, Franz-Senn-Weg 1, 86916 Kaufering
Gebühr: 35,00 €
Kursleitung: Ewald Kloft

4204–142 DAV Lawinenkurs Praxistag zur Inübunghaltung

Eine Zusammenarbeit von VHS und DAV
Zur eigenen Sicherheit sollten auch ausgebildete Wintersportler in regelmäßigen Abständen ihre Kenntnisse auffrischen und den Umgang mit der LVS- Ausrüstung üben. Für Teilnehmer der letztjährigen Kurse besteht zur Inübunghaltung die Möglichkeit der Teilnahme an diesem Praxistag.
Termin: Samstag oder Sonntag, 17. oder 18.01. 2015, 07.30 bis 17.00 Uhr. Achtung! Aufgrund Wetter- und Schneelage Terminverschiebung möglich! Ort: abhängig von der Schneelage
Benötigte Ausrüstung: Tourenski oder Schneeschuhe, LVS, Schaufel, Sonde. Voraussetzungen: Nachweis der Teilnahme an einem DAV- Lawinenkurs. Für Fragen Tel.: 0152–53716426, Ewald Kloft.
Gebühr: zuzüglich Fahrt-/Liftkosten .
1 Termin, 17. oder 18.1.2015, Samstag oder Sonntag, 07:30–17:00 Uhr
Treffpunkt: Alpenvereinsheim, Franz-Senn-Weg 1, 86916 Kaufering
Gebühr: 20,00 €
Kursleitung: Ewald Kloft

junge vhs

ELTERN-KIND-VERANSTALTUNGEN

2192–142 Miniclub – jetzt ist Zeit für uns

NEU

Für Eltern mit Kindern von 1 1/2–3 Jahren

Wir wollen uns hier Zeit nehmen für unsere Kinder, weg vom alltäglichen Stress. Nach Elementen der Montessoripädagogik wollen wir in ruhiger und entspannter Atmosphäre mit unseren Kindern spielen, ihnen beim Spielen zuschauen und sie dabei beobachten, wie sie mit anderen Kindern in Kontakt kommen. Die Kinder können hier ihre Umwelt wahrnehmen und mit allen fünf Sinnen erforschen. Mit altersgemäßen Liedern, Erlebnissen für die Sinne, Bewegungsspielen und kreativen Gestaltungsmöglichkeiten können Sie mit Ihrem Kind gemeinsam Spaß haben. Durch das Spiel und den Spaß mit Gleichaltrigen lernen die Kinder Konflikte gewaltfrei auszutragen und sich in einer Gruppe zurechtzufinden. Mit Anfangs und Schlussritualen und einer kleinen Brotzeit ist es eine gute Vorbereitung auf den Kindergarten. Kein Treffen am 04.11.2014. Anmeldung für Elternteil und Kind separat erforderlich!
Bitte mitbringen: eine kleine Brotzeit und einen Malkittel für das Kind.
8 Nachmittage, 07.10.2014–09.12.2014, Dienstag, wöchentlich, 15:00–16:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 4, Treppe im Innenhof, UG
Gebühr pro Teilnehmer: 26,00 €
Kursleitung: Birgit Schmitz, Dipl. Soz. Päd. (FH), Heilpraktikerin für Psychotherapie

2109–142 Lesestart – Drei Meilensteine für das Lesen

Lesestart ist ein bundesweites Programm zur frühkindlichen Sprach- und Leseförderung und wird in drei Phasen eingeteilt. Die Bücherei Markt Kaufering ist bei dieser Initiative des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und der Stiftung Lesen mit dabei und bietet dieses Projekt zur Sprach- und Leseförderung in Kooperation mit der vhs an.
Unsere Lesestart-Botschafterin bietet allen interessierten Eltern gemeinsam mit ihren zwei- bis dreijährigen Kindern einen Kurs an, in dem ihnen altersgerechtes „Vorlesen“ in angenehmer Atmosphäre spielerisch nahegebracht wird. Gemeinsam Bilderbücher anschauen und darüber sprechen, das ist Lesen von Anfang an.
In der aktuellen 2. Phase erhalten alle Eltern mit 3-jährigen Kindern ab Mitte November 2013 auch in unserer Bücherei Markt Kaufering das Lesestart-Set 2 kostenlos einmalig 3 Jahre lang.
„Das grenzenloseste Abenteuer meiner Kindheit war das Lese-Abenteuer“, wusste bereits Astrid Lindgren. Schenken auch Sie Ihrem Kind dieses Abenteuer!
Die Teilnahme ist kostenlos. Die Anmeldung ist erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.
4 Abende, 04.11.2014–25.11.2014, Dienstag, wöchentlich, 17:00–17:45 Uhr
Raum: Lesebereich in der Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering
Kursleitung: Ingrid Gnettner

8110–142 Mal-Workshop für Groß und Klein

Erwachsenen-Kind-Kurs
Sich im Zusammenwirken malerisch in Farben und Formen auszudrücken und miteinander kreativ zu sein, ist eine bereichernde, freudvolle Erfahrung, die das Zusammensein unterstützt und stärkt. An diesem Vormittag haben Erwachsene und Kinder (Mutter/Vater-Kind; Oma/Opa-Enkelkind; Tante/Onkel-Nichte/Neffe etc.) die Möglichkeit sich auf einen gemeinsamen kreativ-schöpferischen Prozess einzulassen. Mithilfe spielerischer und experimenteller Mal-Übungen können gemeinsame Bild-Ideen entwickelt und umgesetzt werden. Die entstandenen Werke sind bleibender Ausdruck der Lebensfreude. Materialkosten von 7,50 € pro Teilnehmer sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Malkittel.
1 Termin, 17.01.2015, Samstag, 10:00–14:00 Uhr
Grundschule, Lechfeldstr. 40, 86916 Kaufering, Raum: Werkraum 203
Gebühr pro Teilnehmer: 24,80 €
Kursleitung: Christine Bork

FIT IM ALLTAG UND IN DER SCHULE

7150j-142 Vorbereitung auf die mündliche Schulaufgabe – 7. Klasse Gymnasium

Eine Schulaufgabe im Fach Englisch der 7. Klasse Gymnasium wird als reine mündliche Prüfung durchgeführt und zählt 1:1 zu vorigen schriftlichen Schulaufgaben. Die Prüfung findet in Form einer Partnerprüfung statt und wird vollständig in englischer Sprache durchgeführt. Dieser Kurs bietet eine umfangreiche Vorbereitung auf die verschiedenen Gesprächssituationen (Vortrag zu einem bekannten Thema, Bildbeschreibung, Rollenspiel, Diskussion) und soll vor allem Sprachhemmungen abbauen. Zwei Dozentinnen stehen für Wortschatz- und Grammatikfragen sowie mit Hintergrundwissen zur Verfügung. Darüber hinaus gewöhnen sich die Schüler an das Bewertungssystem (Aussprache, Sprachrichtigkeit, Interaktion und Aufgabenerfüllung) und erhalten unmittelbar nach jeder Übung persönliches Feedback.
Es wird jeweils ein Kurs bezogen auf die Prüfungstermine des IKG und DZG angeboten. Da die Termine an den Schulen noch nicht stehen, bitten wir die Interessenten sich bei der VHS zu melden und die angeraumten Termine rechtzeitig (wenn möglich 5 Wochen vorher) durchzugeben, damit die 4 Unterrichtstage (Mittwoch nachmittag) zeitnah an die Prüfung angesetzt werden können. Wann der Unterricht dann stattfindet, bitten wir Sie dem Programm im Internet unter www.vhs-kaufering.de zu entnehmen.
Basisgebühr ab 8 TN: 25,00 €
Kursleitung: Sonja Luther-Schreiber, Übersetzerin und Claudia Neuhaus, Übersetzerin

7599k-142 Russisch für Kinder

Durch Singen, Spielen, Malen und kleine Rollenspiele finden die Kinder einen heiteren Einstieg in die russische Sprache. Mit kleinen Geschichten, Gedichten und Dialogen wird der Wortschatz erweitert und das Sprechen geübt, außerden lernen die Kinder das kyrillische Alphabet.

12 Nachmittage, 01.10.2014–07.01.2015, Mittwoch, wöchentlich, 16:00–17:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Basisgebühr ab 8 TN: 40,00 €
Kursleitung: Anastasia Eichmann

7160j-142 Wozu Mathe? NEU

Für Schüler ab der 5. Klasse
Wozu ist das, was wir in der Schule in Mathe lernen, im Leben wichtig? Auf diese Frage möchten wir zusammen versuchen anhand von praktischen Beispielen aus dem Leben Antworten zu finden.
Themengebiete:
- Umgang mit Größen
- Dreieck, Viereck und Vieleck
- Zusammenhang zwischen Bruch, Dezimalzahl und Prozentzahl
- Geometrische Körper wie Prisma, Pyramide, Zylinder und Kegel
- Gleichungen in der Praxis

Mathematik bestimmt unser heutiges Leben mindestens zu 50 Prozent und ist die Sprache der Natur. Außerdem kann Mathematik auch Spaß machen, wenn man Zusammenhänge besser versteht. Interessiert?
5 Vormittage, 18.10.2014–22.11.2014, Samstag, wöchentlich, 10:30–12:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 2, UG
Gebühr: 35,50 €
Kursleitung: Uwe Richter

6301–142 Tastschreiben

Für Erwachsene und Jugendliche
Nur mit der richtigen, schnellen und ergonomischen Eingabe von Texten kann ein Computer bestmöglich genutzt werden. Dies gilt sowohl für das Berufsleben wie auch für den schulischen und privaten Bereich. In diesem Kurs werden die Erkenntnisse der Lern- und Gehirnforschung umgesetzt. Es werden unterschiedliche Sinne angesprochen und das Lernen wird zu einem stressfreien und erfolgreichen Erlebnis. Das regelmäßige Üben bringt rasche Erfolge in der Schreibrichtigkeit und macht durch die abwechslungsreichen Aufgaben Spaß. Im Arbeitsbuch ist eine Übungssoftware enthalten, mit der Sie auch zu Hause üben können. Diese Software motiviert dazu, das erlernte Blindschreiben zu trainieren und so systematisch das Schreibtempo zu erhöhen. Die Kosten für das Arbeitsbuch sind in der Kursgebühr enthalten.
5 Abende, 07.11.2014–05.12.2014, Freitag, wöchentlich, 20:00–21:30 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, 86916 Kaufering, EDV Raum, EG, Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße
Kursgebühr: 52,50 €
Kursleitung: Sabine Heiland

FÜR JUNGE KÖCHE

9200k-142 Sushi ohne Fisch – kinderleicht!

Du lernst Schritt für Schritt alles, was Du für selbst gemachtes Sushi benötigst. Angefangen wird mit der Reiszubereitung und weiter gehts mit dem richtigen „Dreh" für die Herstellung der verschiedenen Sushi Varianten. Gefüllt mir verschiedenem Gemüse wie Karotten, Gurken und Rettich, aber auch Außergewöhnlichem wie z. B. Seerosenwurzel rollen wir um die Wette und essen anschließend unsere eigens hergestellten Sushi. In der Kursgebühr sind die Lebensmittelkosten und die Rollmatte von 8,50 € enthalten.
Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Schneidemesser, 2 Geschirrtücher, Behältnis für Kostproben.
1 Termin, 09.10.2014, Donnerstag, 16:30–18:30 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering, Raum: Schulküche
Gebühr inkl. Lebensmittel: 17,20 €
Kursleitung: Jae-Sook Schmid

9204k-142 Coole Snacks schnell und einfach NEU

Kochworkshop für Teens
Stellst du Dir auch oft die Frage „Was kann ich nach der Schule essen?" Schon wieder Pizza? Oder das Fertiggericht aus der Kühltruhe? Wenn Dir das auf Dauer zu langweilig ist, dann bist du hier richtig. Gemeinsam kochen wir leckere und coole Snacks, die bestimmt auch deinen Freunden schmecken. Also: gleich weitersagen und anmelden!
Bitte mitbringen: kleines Geschirrhandtuch und eine Vorratsdose.
1 Vormittag, 28.10.2014, Dienstag, 10:00–12:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering, Raum: Schulküche, Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße
Gebühr inkl. Lebensmitteln: 13,50 €
Kursleitung: Isabel Penzler, Ernährungsberaterin

9205k-142 In der Weihnachtsbäckerei... NEU

gibt es manche Leckerei....
An diesem Vormittag backen Ihre Kinder in lustiger Runde köstliche Weihnachtsplätzchen zum Verschenken oder zum genießen in der Familie. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtuch und kleine Vorratsdose für die Plätzchen.
1 Vormittag, 29.11.2014, Samstag, 10:00–12:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering, Raum: Schulküche
Gebühr inkl. Lebensmitteln: 13,50 €
Kursleitung: Isabel Penzler, Ernährungsberaterin

BEWEGUNG UND KÖRPERERFAHRUNG

8551k-142 Ballettzirkus für Tanzmäuse

ab 5 Jahre
Gemeinsam starten wir mit Freude und Spaß unseren Ballettzirkus. Ob Tanzbär, Pony, Clown oder Zirkuspferd – jeder findet seine Rolle und erlernt so die ersten Grundlagen des klassischen Balletts. Wir improvisieren mit viel Phantasie, folgen den Klängen der Musik, erfahren neues Körpergefühl und erleben uns als Solisten, aber auch als Teil der bunten Zirkustruppe. Am 22.12. findet kein Kurs statt.
Bitte mitbringen: Ballettschläppchen oder Socken.
14 Nachmittage, 29.09.2014–26.01.2015, Montag, wöchentlich, 15:00–15:45 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 4, Treppe im Innenhof, UG
Kursgebühr: 45,50 €
Kursleitung: Marianne Kopetschek, staatlich gepr. Ballettpädagogin

8552k-142 Ballett mit Spaß und Phantasie

für Kinder von 7–9 Jahren
Begeisterung und die Lust sich an berühmten Vorbildern zu orientieren sind die wesentliche Grundlage für diesen etwas anderen Kurs, der sich ganz den Vorlieben und Interessen der 7- bis 9-Jährigen widmet. Die elementaren Grundlagen des klassischen Tanzes, die hier vermittelt werden, schaffen Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, ein gutes Körpergefühl und viel Freude beim gemeinsamen tanzen. Improvisationen zu ausgewählter Musik lassen der Phantasie freien Lauf und fördern das Selbsbewußtsein. Spielerisch entstehen kleine Tanzprojekte, die zum Abschluß von den Schülerinnen gefilmt und fotografiert werden. Am 22.12. findet kein Kurs statt.
Bitte mitbringen: Ballettschläppchen oder Socken.
14 Nachmittage, 29.09.2014–26.01.2015, Montag, wöchentlich, 15:45–16:45 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 4, Treppe im Innenhof, UG
Kursgebühr: 60,70 €
Kursleitung: Marianne Kopetschek, staatlich gepr. Ballettpädagogin

8553k-142 Kreativer Kindertanz

ab 4 Jahre
Fantasie in tänzerischer Form zu erleben und auszudrücken steht im Mittelpunkt der Kurse in kreativem Kindertanz nach der Dance-Alive-Methode. Mit spielerischen Übungen entdecken die Kinder neue Bewegungsmöglichkeiten und entwickeln dabei ihre körperlichen, geistigen und sozialen Fähigkeiten wie Koordination, Gleichgewicht, Raumgefühl, Musikalität, Selbstvertrauen und Rücksichtnahme. Sie lernen, wie aus ihren Ideen kleine Choreographien entstehen. Wir tanzen barfuß, in Stoppersocken oder in Gymnastikschläppchen mit rutschfester Sohle.
15 Nachmittage, 01.10.2014–28.01.2015, Mittwoch, wöchentlich, 15:00–15:45 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 4, Treppe im Innenhof, UG
Kursgebühr: 48,80 €
Kursleitung: Julia Nimführ

8554k-142 Kreativer Kindertanz

ab 4 Jahre
Beschreibung siehe Kurs 8553k-142.
15 Nachmittage, 01.10.2014–28.01.2015, Mittwoch, wöchentlich, 15:45–16:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 4, Treppe im Innenhof, UG
Kursgebühr: 48,80 €
Kursleitung: Julia Nimführ

1352k-142 Taekwon-Do für Anfänger

ab 7 Jahre
Taekwondo ist die traditionelle Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung. Eine intensive Dehn- und Kräftigungsgymnastik schult den ganzen Körper und trägt zur Gesunderhaltung bei. Die zahlreichen Übungen der Kampfkunst fördern Konzentration, Selbstvertrauen, Durchhaltevermögen und Selbstdisziplin. Freikämpfe werden ohne Körperkontakt durchgeführt.
Bitte mitbringen: sofern vorhanden Anzug und Gürtel.
15 Abende, 01.10.2014–28.01.2015, Mittwoch, wöchentlich, 17:30–18:30 Uhr
Grundschule, Lechfeldstr. 40, 86916 Kaufering,
Neue Turnhalle, EG, Zugang über den Franz-Senn-Weg.
Kursgebühr: 55,00 €
Kursleitung: Martin Droysen, 2. DAN TKD

1353k-142 Taekwon-Do für Fortgeschrittene

Fortsetzung von Kurs 1352k-142.
15 Abende, 01.10.2014–28.01.2015, Mittwoch, wöchentlich, 18:30–19:30 Uhr
Grundschule, Lechfeldstr. 40, 86916 Kaufering,
Neue Turnhalle, EG, Zugang über den Franz-Senn-Weg.
Kursgebühr: 55,00 €
Kursleitung: Martin Droysen, 2. DAN TKD

1338j-142 ZUMBA® Fitness – für Teens und junge Leute NEU

Feier dich Fit! Die wöchentliche Zumba-Party für dich und deine Freunde, wogegen eure Eltern sicherlich nichts haben werden. Mit einfachen Tanz-Fitness-Bewegungen zu aktuellen Charts-Song sowie kraftvolle Latino-Rhythmen kommt viel Spaß auf und steigert deine Ausdauer. Ehe du dich versiehst, ist deine Kondition verbessert und du hast viel mehr Energie als zuvor.
Bitte mitbringen: gute Laune, Sportbekleidung, Aerobic-Schuhe und ausreichend zu Trinken.
10 Nachmittage, 10.10.2014–19.12.2014, Freitag, wöchentlich, 16:00–17:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 4, Treppe im Innenhof, UG
Kursgebühr: 43,30 €
Kursleitung: Nadine Bührer, Zumbainstructorin

1357k-142 Akrobatik für Kinder Anfänger

Akrobatik! Ein Begriff, bei dem uns sofort Bilder aus dem Zirkus in den Sinn kommen: schöne, durchtrainierte Körper vollführen halsbrecherische Kunststücke, die beim Zuschauer Bewunderung hervorrufen. Akrobatik ist Zirkuskunst, unerreichbar und gefährlich, oder? Gegen diesen Mythos gilt es anzugehen; grundsätzlich kann jedes Kind bei der Akrobatik mitmachen. Auf spielerische und kindgemäße Weise wollen wir das Gleichgewicht gemeinsam aufs Spiel setzen, die Schwerkraft herausfordern und menschliche Figuren bauen. Dabei werden Beweglichkeit, Körpergefühl, Haltung und Vertrauen gefördert. Vielleicht versetzen auch wir die Zuschauer in Staunen. Dieser Kurs richtet sich explizit an Kinder mit keinen oder geringen Akrobatikkenntnissen, die Spaß an der Bewegung und ersten akrobatischen Figuren haben.
Im Frühjahr 2015 wird es einen Fortgeschrittenenkurs für Kinder mit gesicherten Kenntnissen geben.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschläppchen oder Stoppersocken und Getränk.
6 Nachmittage, 09.01.2015–13.02.2015, Freitag, wöchentlich, 16:00–17:30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 4, Treppe im Innenhof, UG
Kursgebühr: 45,00 €
Kursleitung: Michaela Backes, Dipl.-Psychologin
Kursleitung: Nicole Hummert

UNSERE REGION ERLEBEN

0501–142 Besuch des Bunkers in der Welfenkaserne

Führung durch die militärgeschichtliche Sammlung zum „Erinnerungsort Weingut II“
Von 1944 bis 1945 wurde im Iglinger Forst der „Bunker“ gebaut. Er sollte vor allem für die Produktion verschiedener Flugzeugtypen Verwendung finden. Für den Bau dieser Untertageanlage wurden fast 21.000 Zwangsarbeiter eingesetzt. Die Lebens- und Arbeitsbedingungen waren schrecklich und menschenunwürdig. Während der Führung bekommen Sie einen Einblick in die historische Bunkergeschichte und die heutigen Aufgaben der Bundeswehr vor Ort. Jugendliche ab 14 Jahren sind auch ohne Erziehungsberechtigte herzlich willkommen.
Ein Teil der Gebühren geht als Spende an den gemeinnützigen Verein „Gesellschaft für neueste Geschichte Landsbergs“, der die militärgeschichtliche Sammlung unterstützt.
Bitte erscheinen Sie pünktlich.
1 Termin, 23.10.2014, Donnerstag, 15:00–18:00 Uhr
Treffpunkt: Hauptwache der Welfenkaserne, Iglinger Str. 72/101, 86899 Landsberg
Gebühr: 8,00 €
Leitung: Welfenkaserne Helmut Müller

0502–142 Besuch des Bunkers in der Welfenkaserne

Führung durch die militärgeschichtliche Sammlung zum „Erinnerungsort Weingut II“
Beschreibung siehe Veranstaltung 0501–142.
1 Vormittag, 18.11.2014, Dienstag, 09:00–12:00 Uhr
Treffpunkt: Hauptwache der Welfenkaserne, Iglinger Str. 72/101, 86899 Landsberg
Gebühr: 8,00 €
Leitung: Welfenkaserne Helmut Müller

KREATIVITÄT UND GESTALTUNG

8257k-142 Landart – Kunst in der Natur mit der Natur NEU

für Kids von 8–13 Jahre
Wir entdecken gemeinsam mit allen Sinnen die Natur und sind schöpferisch tätig. Mit den Materialien die wir finden erschaffen wir flüchtige

Kunstobjekte. Ich werde euch Tipps geben wie man Ideen bekommt, und wie man diese handwerklich umsetzt. Von den fertigen Objekten machen wir Fotos. Naturkunst öffnet Augen und Ohren, weckt die Kreativität und Fantasie, und macht richtig Spaß.
Wetterfeste Kleidung und Schuhe (sollten auch dreckig werden dürfen), kleine Brotzeit und Getränk (wir sind im Wald).
Treffpunkt wird vor dem Erlebnistag noch mitgeteilt!!!!
1 Nachmittag, 28.09.2014
Sonntag, 14:00–17:00 Uhr
Gebühr: 13,00 €
Kursleitung: Robert Herzig, Grafiker und Illustrator, freischaffender Künstler

8254k-142 „Auf dem Bauernhof" – Kneten für Kinder

ab 5 Jahre
Ganz einfach können wir mit Knete tolle Tiere rund um den Bauernhof erschaffen. Mit einer einfachen Methode lassen sich alle möglichen Figuren kreieren. Der Kurs schult das Auge, trainiert die Feinmotorik der Hände, fördert die Kreativität und Konzentration und nicht zuletzt macht er eine Menge Spaß. Die Tiere setzen wir zum Schluss in eine kleine, selbstgebaute Landschaft. In der Kursgebühr ist das Materialgeld von 12 € enthalten.
3 Nachmittage, 08.10.2014–22.10.2014, Mittwoch, wöchentlich, 15:30–17:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 2, UG
Kursgebühr: 31,50 €
Kursleitung: Robert Herzig, Grafiker und Illustrator, freischaffender Künstler

8255k-142 „Deine Weihnachtskrippe" – Kneten für Kinder

ab 5 Jahre
Ganz einfach können wir mit Knete eine kleine Weihnachtskrippe erschaffen. Mit einer einfachen Methode lassen sich alle möglichen Figuren kreieren. Der Kurs schult das Auge, trainiert die Feinmotorik der Hände, fördert die Kreativität und Konzentration und nicht zuletzt macht er eine Menge Spaß. Die Figuren setzen wir zum Schluss in eine kleine, weihnachtliche Szene. In der Kursgebühr ist das Materialgeld von 12 € enthalten.
3 Nachmittage, 03.12.2014–17.12.2014, Mittwoch, wöchentlich, 15:30–17:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 2, UG
Kursgebühr: 31,50 €
Kursleitung: Robert Herzig, Grafiker und Illustrator, freischaffender Künstler

8256k-142 „Im Zoo" – Kneten für Kinder

ab 5 Jahre
Ganz einfach können wir mit Knete tolle Tiere rund um den Zoo erschaffen.
Mit einer einfachen Methode lassen sich alle möglichen Figuren kreieren. Der Kurs schult das Auge, trainiert die Feinmotorik der Hände, fördert die Kreativität und Konzentration und nicht zuletzt macht er eine Menge Spaß. Die Tiere setzen wir zum Schluss in eine kleine, selbst gestaltete Landschaft.
In der Kursgebühr ist das Materialgeld von 12 € enthalten.
3 Nachmittage, 14.01.2015–28.01.2015, Mittwoch, wöchentlich, 15:30–17:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 2, UG
Kursgebühr: 31,50 €
Kursleitung: Robert Herzig, Grafiker und Illustrator, freischaffender Künstler

8250k-142 Einführung Comic zeichnen

Comic zeichnen macht Spaß und jeder kann es lernen
für Kinder von 7–12 Jahre
Wenn Dich Cartoons und Comics begeistern und Du versuchen willst, Deine eigenen Ideen auf ein leeres Blatt Papier zu zaubern, dann mach doch einfach mit. Du lernst dabei menschliche und tierische Comicfiguren aufzubauen und ihnen einen lachenden, witzigen, grimmigen.... Ausdruck zu verleihen.
Bitte mitbringen: Schwarze Filzschreiber in verschieden Stärken (Fineliner), Bleistifte (HB/2B), Zeichenblock DIN A4 oder A3, Spitzer und Radiergummi.
2 Nachmittage, 11.10.2014, 18.10.2014, Samstag, wöchentlich, 15:00–17:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 2, UG
Kursgebühr: 17,30 €
Kursleitung: Robert Herzig, Grafiker und Illustrator, freischaffender Künstler

8252k-142 Einführung Comic zeichnen Teil 2

Comic zeichnen macht Spaß und jeder kann es lernen
für Kinder von 7–12 Jahre
In diesem zweiten Teil des Kurses lernen deine Comicfiguren aus dem letzten Semester sich zu bewegen und zu „sprechen". Wir beschäftigen uns nochmal genauer mit Körper-, Kopf-, Nasen- und Augenformen und machen verschiedene Übungen dazu. Am Ende wirst du einen kleinen Comic zeichnen.
Bitte mitbringen: Schwarze Filzschreiber in verschieden Stärken (Fineliner), Bleistifte (HB/2B), Zeichenblock DIN A4 oder A3, Spitzer und Radiergummi.
2 Nachmittage, 08.11.2014, 15.11.2014, Samstag, wöchentlich, 15:00–17:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 2, UG
Kursgebühr: 17,30 €
Kursleitung: Robert Herzig, Grafiker und Illustrator, freischaffender Künstler

8217k-142 Perlenworkshop Engelchen

für Kinder ab 5 Jahre
Gemeinsam fertigen wir ein wunderschönes Engelchen aus Perlen und Draht für den Weihnachtsbaum oder den Adventskranz.
Ganz nebenbei auch eine tolle Übung zur Förderung der Feinmotorik und der Konzentration. Gerne beantwortet die Kursleiterin Ihre Fragen unter 08191/6409284. Die Materialkosten von 3 € sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: eine Arbeitsunterlage aus einem einfarbigen, glatten Stoff, dünne Nadeln und Schere.
2 Termine, 04.11.2014, 11.11.2014, Dienstag, wöchentlich, 16:00–18:00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Gebühr: 20,30 €
Kursleitung: Elena Markovski

8211–142 Wir häkeln eine Mütze

Eine Mütze soll vor allem wärmen – aber wenn sie dabei auch noch schick aussieht, ist sie die perfekte Begleiterin für kalte Tage. Hier lernen Sie, wie Sie eine stylische Mütze häkeln.
Bitte mitbringen: ein Knäul Schachenmayr Wolle Boston Sun classic 100 g, Häckelnadel Stärke 7 oder 8.
1 Vormittag, 25.10.2014, Samstag, 10:00–13:00 Uhr
Geschäftsstelle der vhs, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Raum: Seminarraum in der Geschäftstelle
Gebühr: 13,00 €
Kursleitung: Maria-Luise Karg

8212–142 Wir häkeln ein Utensilo mit Zpagettigarn

Häkeln ist ganz einfach – wenn man mal hinter das Geheimnis von Luftmasche und Stäbchen gekommen ist. Warum also nicht mal ein kleines Utensilo für Stifte, Schminke oder als Geschenk häkeln? Der Clou ist das Textil- oder Zpagettigarn mit dem wir häkeln und die jedes Utensilo zu einem kleinen Kunstwerk macht. Bitte mitbringen: ein Knäul Zpagettigarn oder Textilgarn und eine Häckelnadel Stärke 12.

1 Vormittag, 08.11.2014, Samstag, 10:00–13:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering, Raum: 308
Gebühr: 13,00 €
Kursleitung: Maria-Luise Karg

8303–142 Grundlagen der Fotografie: Workshop Bildgestaltung und Fototechnik

Wer sofort loslegen möchte, ist hier genau richtig. Jeder Teilnehmer kann verschiedene Situationen und Motive selbst praktisch ausprobieren. Dabei sind wir sowohl draußen als auch im Schulungsraum, so dass wir weitgehend wetterunabhängig sind. Wir üben z. B. das Gestalten mit unscharfen Bereichen im Bild, die Wirkung von Brennweite und Blitz, überlisten den Autofokus oder lernen den Einfluss von Belichtungszeit oder Sensorempfindlichkeit auf das Bild kennen.
Bitte mitbringen: eigene Kamera.

1 Vormittag, 25.10.2014, Samstag, 10:00–12:15 Uhr
vhs-Seminarzentrum, am Seniorenstift, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Gebühr: 19,80 €
Kursleitung: Siegfried Staude

8102j-142 „Gesichter" Malen und Zeichnen NEU

Ferienkurs für Jugendliche ab 13 Jahre

Naturalistisch gezeichnet, abstrahiert, als Karrikatur, Collage etc.! Alles ist möglich! Nachdem wir uns mit den Grundkenntnissen des Portraitzeichnens beschäftigt haben, suchen wir eigene Wege „Gesichter" darzustellen. Bei Fragen an die Kursleiterin: 08248/1554.
Bitte mitbringen:
Bleistifte, weicher Radiergummi, Skizzenpapier, Kosmetikspiegel für Selbstportrait und evtl. Fotovorlagen. Stifte und Malutensilien nach freier Wahl (z. B. Kugelschreiber, Filzstifte, Ölpastellkreiden, Aquarell, Acrylfarben etc. u. dazu passendes Papier oder Karton).

2 Termine, 5.und 6. 11. 2014, 13:30–16:30 Uhr, Donnerstag, 13:30–16:30 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, 86916 Kaufering, Raum: 308, UG, Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße
Kursgebühr: 28,00 €
Kursleitung: Barbara Bayer

8203–142 Gestalten Sie Ihr eigenes Mosaik

Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahre

Tauchen Sie ein in die Kunst der kleinen Steine. Beim Mosaik ist alles erlaubt. Es finden sich die passenden Teile und fügen sich zu einem ausgewachsenen Mosaik zusammen. Lassen Sie uns ein Kunstwerk der besonderen Art gestalten. Die eigenen Wünsche und Vorstellungen werden umgesetzt und das Ergebnis wird ein absoluten Hingucker!
Wer gerne eigene Stücke miteinbaut kann diese mitbringen. Hier ein paar Anregungen: Knöpfe, Metallteile, Muscheln, Zerbrochenes jeder Art: Fliesen, Glas, Porzellan, Kieselsteine, Holz, Fundstücke, usw. Wir arbeiten in der direkten Methode. Es werden in diesem Kurs 1–3 „Mosaikstücke" gestaltet. Das Materialgeld richtet sich nach dem Verbrauch und wird bei der Kursleiterin bezahlt. Stöbern Sie vorab auf meiner webside unter: www.ludwinasimmet.de, bei Fragen scheuen Sie nicht, mich anzurufen unter: 08193/4121.

2 Termine, 21.11.2014, 22.11.2014, Freitag, 14:00–18:00 Uhr, Samstag, 11:00–14:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, Eingang und Zufahrt über den Pausenhof in der Bayernstraße, 86916 Kaufering,
Raum: 303 Werkraum.
Kursgebühr: 54,00 €
Kursleitung: Ludwina Simmet

8152k-142 Sonnenblumen malen mit Buntstiften oder Acrylfarben

8–12 Jahre

Das strahlende Gelb der Sonnenblume erfreut uns immer wieder aufs Neue. Eine blecherne, alte Gießkanne mit einer Sonnenblume darin und einem kleinen Vogel darauf, soll unser Motiv bestimmen. Wenn wir das Bild auf Leinwand malen wollen, können wir zusätzlich mit Effektpasten arbeiten, um gewisse Partien im Bild hervorzuheben. Bei der Arbeit mit Buntstiften lernen wir unterschiedliche Schraffierungen von Blume, Blechkanne und den Vogelfedern zu zeichnen. Gerne kannst Du auch ein selbst gewähltes Motiv mit Unterstützung der Kursleiterin erarbeiten. Materialkosten von 3 € sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen. Nähere Infos unter Tel.: 08191/39481.
Bitte mitbringen: Für Buntstiftbilder: viele Buntstifte, Radiergummi und Spitzer. Für Acrylbilder: Acrylfarben, verschiedene Pinsel, Leinwand, Küchenrolle, Fön, Wasserglas, schwarzer Filzstift alte Zeitungen und altes T-Shirt zum Schutz der Kleidung. Pausensnack mit Getränk nicht vergessen!

1 Termin, 18.10.2014, Samstag, 10:00–14:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, 86916 Kaufering, Raum: 305, UG, Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße
Kursgebühr: 17,30 €
Kursleitung: Elisabeth Sielaff

8153k-142 Katze, Tiger oder Löwe mit Buntstiften oder Acrylfarben

8–12 Jahre

Das Zeichnen von Tieren ist sehr interessant und faszinierend. In diesem Kurs widmen wir uns den Katzen und großen, katzenähnlichen Raubtieren wie Tiger und Löwe. Das Erlernen wie Fell zu schraffieren ist, sowie der Umgang mit den Farben, geben uns neue Einblicke in die faszinierende Welt des Zeichnens. Materialkosten von 3 € sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen. Nähere Infos unter Tel. 08191/39481.
Bitte mitbringen: Für Buntstiftbilder: viele Buntstifte, Radiergummi und Spitzer. Für Acrylbilder: Acrylfarben, verschiedene Pinsel, Leinwand, Küchenrolle, Fön, Wasserglas, schwarzer Filzstift alte Zeitungen und altes T-Shirt zum Schutz der Kleidung. Pausensnack mit Getränk nicht vergessen!

1 Termin, 22.11.2014, Samstag, 10:00–14:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, 86916 Kaufering, Raum: 305, UG, Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße
Kursgebühr: 17,30 €
Kursleitung: Elisabeth Sielaff

8154k-142 Pinguine und Eisbären mit Buntstiften oder Acrylfarben

8–12 Jahre

Die lustigen Pinguine mit ihrem wackeligen Gang oder die Eisbärkinder die im Zoo zu bestaunen sind, sind unser heutiges Thema. Du kannst dich entscheiden auf Leinwand zu malen, und durch Effektpaste einzelne Partien z. B. Eisschollen und Schnee plastisch herausarbeiten, oder aber beim Zeichnen mit Buntstiften wunderbare Feinheiten im Fell darstellen und Strich für Strich Zeicherfahrung sammeln. Schöne Vorlagen als Anregung sind vorhanden. Materialkosten von 3 € sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen. Nähere Infos unter Tel. 08191/39481.
Bitte mitbringen: Für Buntstiftbilder: viele Buntstifte, Radiergummi und Spitzer. Für Acrylbilder: Acrylfarben, verschiedene Pinsel, Leinwand, Küchenrolle, Fön, Wasserglas, schwarzer Filzstift alte Zeitungen und altes T-Shirt zum Schutz der Kleidung. Pausensnack mit Getränk nicht vergessen!

1 Termin, 06.12.2014, Samstag, 10:00–14:00 Uhr
Mittelschule, ehemalige Hauptschule, 86916 Kaufering, Raum: 305, UG, Zugang über den Pausenhof in der Bayernstraße
Kursgebühr: 17,30 €
Kursleitung: Elisabeth Sielaff

Volkshochschule Kaufering
Außenstelle Geltendorf

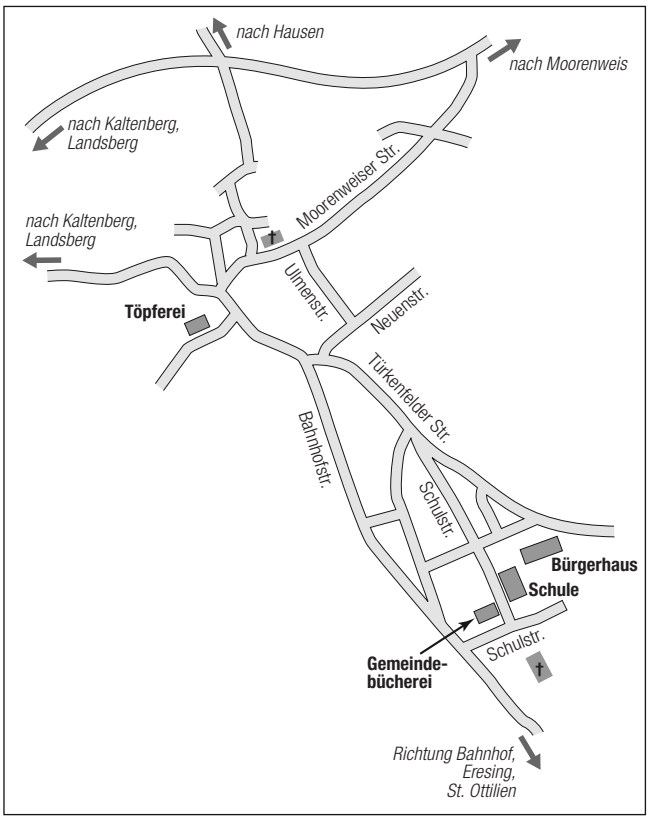
Ihre **Ansprechpartnerin** in Geltendorf ist Frau Brigitte Zeißner (08193/950133). Kursplanung, Anmeldung und Abwicklung der Veranstaltungen erfolgen über die Geschäftsstelle der vhs, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Tel. 08191/664220.

Öffnungszeiten
Mo bis Do 9.00 bis 12.30 Uhr
Mo auch 15.00 bis 18.00 Uhr
Do auch 15.00 bis 19.00 Uhr

Veranstaltungsorte in Geltendorf und Umgebung
- Grundschule, Schulstraße 16, Geltendorf
- Bürgerhaus, Am Graben 14, Geltendorf
- Alte Schule, Schölfstraße 4, Walleshausen
- Turnhalle im Gymnasium, St. Ottilien

Kursanmeldung
Wählen Sie den Weg, der für Sie am bequemsten ist:
- Im Internet über www.vhs-kaufering.de
- telefonisch unter 08191/664220
- mit dem Anmeldeformular auf S. 127 per Post oder per Fax an 08191/664221
- per E-Mail an vhs@kaufering.de
- persönlich in der Geschäftsstelle in Kaufering.

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Kaufering auf S. 70



INHALTSÜBERSICHT

Sprachen 118
Englisch 118
Französisch 118
Spanisch 118

Gesundheit 119

Kultur 120
Kunsthandwerk und Gestaltung 120

Junge vhs 121

Gesellschaft 122

Essen und trinken 122

Sprachen

ENGLISCH

7196g-142 Englisch A1 – Anfänger

In lockerer und freundlicher Atmosphäre erarbeiten wir uns in kleinen Schritten mit Sprech- und Schreibübungen, sowie Wiederholungen Zuhause, die Grundkenntnisse der englischen Sprache. Sie werden Sprachhemmungen abbauen, lernen, sich in typischen Situationen wie Alltag, Familie und Beruf, Freizeit und Urlaub mit dem richtigen Vokabular und der dazu notwendigen Grammatik auszudrücken.
Lehrbuch Next A1-Starter ab Lektion 1.
14 Abende, 30.09.2014–27.01.2015, Dienstag, wöchentlich, 20:15–21:45 Uhr
Grund- u. Teilhauptschule, Schulstrasse 16, 82269 Geltendorf, Zeichensaal
Basisgebühr ab 8 TN: 70,00 €
Kursleitung: Sabine Berndl

7104g-142 Endlich Zeit für Englisch A1

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen
Haben Sie schon einmal Englisch gelernt, aber Ihre Kenntnisse sind tief vergraben? In einer Gruppe und entspannter Atmosphäre begeben wir uns gemeinsam auf den Weg, um die englische Sprache wieder, bzw. neu zu entdecken. Das Lehrbuch „Endlich Zeit für Englisch A1“ (Hueber Verlag) kann gemeinsam besorgt werden.
14 Vormittage, 01.10.2014–21.01.2015, Mittwoch, wöchentlich, 11:00–12:30 Uhr
Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, vhs-Raum, EG
Basisgebühr ab 8 TN: 70,00 €
Kursleitung: Susan Margaret Mester

7195g-142 English Conversation B1

Sie haben Spaß daran, Englisch zu sprechen und würden gerne mehr dafür tun? Feel free to join us and practise that on an easy level. English can be fun, I promise!
14 Abende, 30.09.2014–27.01.2015, Dienstag, wöchentlich, 18:30–20:00 Uhr
Grund- u. Teilhauptschule, Schulstrasse 16, 82269 Geltendorf, Raum: Zeichensaal
Basisgebühr ab 8 TN: 84,00 €
Kursleitung: Sabine Berndl

7192g-142 English Conversation

We enjoy speaking English with each other in a very relaxed way. We discuss everything from recent news to travel and the weather or even favourite recipes. No books required.
14 Vormittage, 23.09.2014–20.01.2015, Dienstag, wöchentlich, 09:30–11:00 Uhr
Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, vhs-Raum, EG
Basisgebühr ab 8 TN: 84,00 €
Kursleitung: Susan Marshall

7197g-142 Conversation and Grammar Revision – B1

Can you speak English already? Need some practice with conversation? Come and join us.
14 Abende, 22.09.2014–19.01.2015, Montag, wöchentlich, 19:30–21:00 Uhr
Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, vhs-Raum, EG
Basisgebühr ab 8 TN: 84,00 €
Kursleitung: Susan Marshall

FRANZÖSISCH

7291g-142 Französisch A1 – Anfänger

In diesem Kurs erlernen Sie die wichtigsten Redewendungen, die Sie brauchen, um sich in Alltagssituationen auf Französisch zu verständigen. Sie hören CD`s, üben sprechen und erfahren viel über das französische Leben. Lehrbuch: Perspectives 1 Neu.
15 Abende, 01.10.2014–28.01.2015, Mittwoch, wöchentlich, 19:30–21:00 Uhr
Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, vhs-Raum, EG
Basisgebühr bei 8 TN: 75,00 €
Kursleitung: Ann-Christine Rassmann

7292g-142 Französisch B1

Sie lernen Sprachhemmungen zu überwinden und Ihre Sprachfertigkeit zu verbessern. Das Arbeitstempo bestimmen Sie mit, damit der Spaß an der Sprache und am Lernen erhalten bleibt. Auf lebendige Weise wird Grammatik geübt, Wortschatz ausgebaut und vertieft. Unterrichtsmaterial nach Absprache.
15 Vormittage, 29.09.2014–02.02.2015, Montag, wöchentlich, 10:30–12:00 Uhr
Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, vhs-Raum, EG
Basisgebühr bei 8 TN: 90,00 €
Kursleitung: Chantal Trepte

7293g-142 Französisch B2

Lernziel dieses Kurses ist das Trainieren Ihrer Sprachfertigkeit sowie die Wiederholung und Festigung der Grammatik. Alltagssituationen werden intensiv geübt – auch durch Rollenspiele. Texte aus „Revue de la Presse“ und „Écoute“ sowie Landeskunde geben Ihnen einen Einblick in die französische Kultur und Lebensart. Unterrichtsmaterial nach Absprache.
15 Abende, 30.09.2014–03.02.2015, Dienstag, wöchentlich, 20:10–21:30 Uhr
Grund- u. Teilhauptschule, Schulstrasse 16, 82269 Geltendorf, Raum: Dachgeschoss
Basisgebühr bei 8 TN: 80,00 €
Kursleitung: Chantal Trepte

SPANISCH

7496g-142 Spanisch für den Urlaub A1 – Anfänger

Spanisch à la carte
Sie möchten sich im nächsten Spanienurlaub Ihr Getränk auf spanisch bestellen? Fangen Sie jetzt an und lernen sie die spanische Sprache. Lehrbuch „Con Gusto 1“ (Klett-Verlag).
14 Abende, 30.09.2014–27.01.2015, Dienstag, wöchentlich, 18:00–19:00 Uhr
Grund- u. Teilhauptschule, Schulstrasse 16, 82269 Geltendorf, EG – Raum 3
Basisgebühr bei 8 TN: 46,70 €
Kursleitung: Corina Rolón, Muttersprachlerin Spanisch

7494g-142 Spanisch A2

Lehrbuch Con Gusto 2 – ab Lektion 1.
14 Abende, 01.10.2014–21.01.2015, Mittwoch, wöchentlich, 18:15–19:45 Uhr
Grund- u. Teilhauptschule, Schulstrasse 16, 82269 Geltendorf, EG – Raum 3
Basisgebühr bei 8 TN: 70,00 €
Kursleitung: Corina Rolón, Muttersprachlerin Spanisch

7495g-142 Spanisch – leichte Konversation – B1

Wir gehen langsam in die leichte Konversation über und vertiefen unsere Spanischkenntnisse. Lehrbuch Con Gusto B1 ab Lektion 3.
14 Abende, 30.09.2014–27.01.2015, Dienstag, wöchentlich, 19:00–20:30 Uhr
Grund- u. Teilhauptschule, Schulstrasse 16, 82269 Geltendorf, EG – Raum 3
Basisgebühr ab 8 TN: 84,00 €

Kursleitung: Corina Rolón, Muttersprachlerin Spanisch

Gesundheit

1339g-142 ZUMBA® Party für Beginner

Starten Sie jetzt mit Zumba und feiern Sie sich Fit. Sie waren noch nie in einer Zumba-Stunde und möchten es gerne ausprobieren? Dann ist jetzt genau die Chance dazu. Sie brauchen keine Aerobic- oder Tanzerfahrung. In diesem Zumba-Einsteiger-Kurs werden Sie langsam an das Zumba-Programm herangeführt. In nur wenigen Stunden werden Sie merken, wie sich das Zumba-Fieber in Ihnen ausbreitet und Ihr Körper automatisch zu den kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats bewegt. Ehe Sie sich versehen, steigern Sie Ihre Kondition und Ihre Energie. Pure Partystimmung inklusive.
Bitte mitbringen: gute Laune, Sportbekleidung, Aerobic-Schuhe und ausreichend zu Trinken.
15 Abende, 29.09.2014–02.02.2015, Montag, wöchentlich, 18:30–19:30 Uhr
Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, Raum: Saal, EG
Kursgebühr: 65,00 €
Kursleitung: Nadine Bührer, Zumbainstructorin

1340g-142 ZUMBA® Party für Kenner

Feiern Sie sich Fit! Vergessen Sie die üblichen Trainings, bei denen der „Spaß" in den Hintergrund gewandert ist. In Zumba erwarten Sie kraftvolle Latino-Rhythmen und internationalen Beats, die automatisch Ihren Körper in Bewegung bringen. Einfach nachzumachende Tanz-Fitness-Bewegungen abgestimmt auf die Musik ergeben eine heiße Partystimmung, womit jede Menge Kalorien verbrannt wird. Ehe sie sich versehen, steigern Sie Ihre Kondition und Ihre Energie.
Bitte mitbringen: gute Laune, Sportbekleidung, Aerobic-Schuhe und ausreichend zu Trinken.
15 Abende, 29.09.2014–02.02.2015, Montag, wöchentlich, 19:30–20:30 Uhr
Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, Raum: Saal, EG
Kursgebühr: 65,00 €
Kursleitung: Nadine Bührer, Zumbainstructorin

Schenken Sie Bildung.
Sie möchten jemanden etwas Besonderes schenken? Mit einem vhs-Gutsschein treffen Sie jeden Geschmack. Ob Fitness-Kurs, Universitätsvorlesung, Opernfahrt, Sprach- oder Kochkurs: Unsere Gutscheine können sowohl für die 600 jährlichen Angebote der Volkshochschule, als auch für alle Veranstaltungen der Theater- und Kulturgemeinde eingelöst werden. Gerne schicken wir Ihnen den Gutschein auch per Post zu (08191/664220).

Taekwon-Do ist die traditionelle Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung. Ob Meister oder Anfänger, jung oder alt, Taewon-Do fördert die mentalen ebenso wie die physischen Kräfte und Fähigkeiten. Eine intensive Dehn- und Kräftigungsgymnastik stärkt den gesamten Körper und trägt zur Gesundhaltung bei. Die zahlreichen Übungen der Kampfkunst – mit und ohne Partner – schulen Konzentration und stärken Selbstvertrauen, Durchhaltevermögen und Selbstdisziplin. Als Form der Bewegungsmeditation stellt Taekwon-Do einen Weg zur Selbstfindung und Meisterung der eigenen Persönlichkeit dar. Darüber hinaus bietet es eine überaus wirkungsvolle Methode der Selbstverteidigung. Es ist eine Herausforderung und Chance zugleich, körperliche Gesundheit und geistige Stärke bis ins hohe Alter zu erhalten. Freikämpfe werden ohne Köperkontakt durchgeführt.

1395g-142 Taekwon-Do für Anfänger und Fortgeschrittene

für Anfänger und Fortgeschrittene
Inhalt siehe Taekwon-Do Beschreibung.
16 Abende, 24.09.2014–28.01.2015, Mittwoch, wöchentlich, 20:00–21:30 Uhr
Gymnasium, 86941 St. Ottilien, Raum: Turnhalle
Kursgebühr: 88,00 €
Kursleitung: Ellen Bajog

1294g-142 Mit Yoga bewusster leben

Yoga als jahrtausend alte Wissenschaft hat eine umfassende Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Durch sanfte und achtsame Bewegungsabläufe und Körperhaltungen lockern wir die Muskulatur, Verspannungen können sich lösen und unsere Energien kommen wieder ins Fließen. Atemübungen und meditative Reisen führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit, so dass wir den Anforderungen des Alltags mit mehr Gelassenheit und Freude begegnen können.
Kein Kursabend am 14.10.2014!
Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, evtl. Decke und bequeme Kleidung.
10 Abende, 23.09.2014–09.12.2014, Dienstag, wöchentlich, 18:15–19:45 Uhr
Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, vhs-Raum, EG
Kursgebühr: 65,00 €
Kursleitung: Manuela Herrmann, ärztlich geprüfte Yogalehrerin

1295g-142 Mit Yoga bewusster leben

Beschreibung siehe Kurs 1294g-142.
10 Abende, 23.09.2014–09.12.2014, Dienstag, wöchentlich, 20:00–21:30 Uhr
Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, vhs-Raum, EG
Kursgebühr: 65,00 €
Kursleitung: Manuela Herrmann, ärztlich geprüfte Yogalehrerin

1296g-142 Yoga – im Fluss des Lebens sein

Im Yoga erlernen wir den sensiblen und achtsamen Umgang mit unserem Körper. Asanas (Haltungen), Pranayamas (Atemübungen), Entspannung und Meditation helfen uns, im Fluss des Lebens zu bleiben. Sanfte, manchmal auch kräftige Yoga-Flows bringen auch unsere eigene Lebensenergie wieder spürbar zum fließen.
Bitte mitbringen: warme Socken, Kissen, Wolldecke und, falls vorhanden, eine Matte. Kein Kurs am 13.11.2014.
11 Abende, 18.09.2014–11.12.2014, Donnerstag, wöchentlich, 17:30–19:00 Uhr
Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, Raum: Saal, EG
Kursgebühr: 71,50 €
Kursleitung: Angelika Keller-Lehner

1297g-142 Yoga – im Fluss des Lebens sein

Beschreibung siehe Kurs 1296g-142. Kein Kurs am 13.11.2014.
11 Abende, 11.12.2014–18.12.2014, Donnerstag, wöchentlich, 19:00–20:30 Uhr
Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, Raum: Saal, EG
Kursgebühr: 71,50 €
Kursleitung: Angelika Keller-Lehner

1204g-142 Kundalini Yoga

NEU

Kundalini Yoga richtet sich auf das Spüren der eigenen Lebensenergie. Die Grundhaltungen sind einfacher als bei anderen Yogaarten, deshalb ist Kundalini Yoga für Menschen jeden Alters und unabhängig von der körperlichen Fitness ausführbar. Es gibt unzählige sehr unterschiedliche Übungsreihen zu spezifischen Themen, wie Nervensystem, Drüsen, Leber, Nieren, etc. Eine Meditation, häufig in Verbindung mit einem Mantra, ist Bestandteil jeder Yogastunde. Die positive Wirkung von Kundalini Yoga auf Körper und Geist ist sehr schnell spürbar: das Üben macht flexibler und fröhlicher, stärkt die Nerven und den Körper, führt in tiefe Entspannung und öffnet das Tor zu Gelassenheit und innerer Stabilität. Keine Vorkenntnisse notwendig, bei körperlichen Einschränkungen gebe ich Anpassungen.
Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke und bequeme Kleidung und Wasser zum Trinken.
15 Vormittage, 29.09.2014–02.02.2015, Montag, wöchentlich, 09:00–10:15 Uhr
Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, Raum: Saal, EG
Kursgebühr: 81,30 €
Kursleitung: Katja Brugger, Kundalini-Yoga Lehrerin

1205g-142 Yoga Nidra

NEU

Yoga Nidra ist eine der intensivsten Methoden zur Tiefenentspannung. Es regeneriert den Körper, klärt den Geist und harmonisiert die Gemütsbewegungen. Yoga Nidra fördert gesundes Schlafen, stärkt das Immunsystem und trägt zur Entwicklung des eigenen Potenzials bei. Yoga Nidra kann von jeder Person praktiziert werden, auch mit akuten oder chronischen Beschwerden, da Yoga Nidra in jeder entspannten Körperhaltung machbar ist (z. B. Sitzen, Rücken-, Bauch- oder Seitenlage).Es bedarf keinerlei Yoga-Erfahrung, da es sich um ein eigenes (nicht körperbetontes) Übungssystem handelt. Eine Yoga Nidra Entspannungseinheit von etwa 30 Minuten ist gleichzusetzen mit dem Entspannungs- & Regenerationseffekt von 3 Stunden erholsamen Schlaf.
Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke und bequeme Kleidung.
15 Vormittage, 29.09.2014–02.02.2015, Montag, wöchentlich, 10:30–11:30 Uhr
Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, Raum: Saal, EG
Kursgebühr: 65,00 €
Kursleitung: Katja Brugger, Kundalini-Yoga Lehrerin

1220g-142 Qigong

NEU

Qi ist die Kraft, die in uns steckt. Gong steht für das regelmäßige Üben. Stress im Alltag, ungesunde Ernährung und Lebensweise, Verletzungen, Krankheiten und Operationen und vieles mehr bringen uns innerlich durcheinander. Qigong hilft Ihnen nicht nur im Alltag bei Stress und Schlaflosigkeit, sondern hat auch einen festen Platz im therapeutischen Bereich gefunden, wie in der Rehabilitation oder bei der Behandlung von psychosomatischen Erkrankungen. So empfehlen es sowohl Schulmediziner wie Kardiologen und Orthopäden, als auch Heilpraktiker und Therapeuten.
Qigong findet sowohl im Stehen, als auch im Sitzen und Liegen statt und kann daher von allen Personen und in jedem Alter ausgeübt werden. Nach den Übungen fühlen Sie sich sowohl körperlich, als auch geistig erfrischt und entspannt. Erleben Sie Qigong als Form der Pflege Ihrer Lebensenergie, durch Üben von harmonischen Körperbewegungen, die mit Atemtechnik, Konzentrationsübungen und Meditation kombiniert werden. Erlernen Sie einfache Techniken, um sich zu ordnen, die Energie in Ihnen wiederzufinden und in die richtigen Kanäle zu leiten und so Ihre Lebensqualität zu steigern.
Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, evtl. Decke und bequeme Kleidung.
12 Vormittage, 09.10.2014–15.01.2015, Donnerstag, wöchentlich, 08:00–09:30 Uhr
Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, Raum: Saal, EG
Kursgebühr: 78,00 €
Kursleitung: Carmen Kaspar, Qigong-Kursleiterin DDQT

Kultur

3190g-142 Literaturkreis

Ein kleiner Kreis von netten Leuten, die Spaß daran haben, Bücher zu lesen und zwanglos mit Anderen Eindrücke und Gedanken darüber auszutauschen, sucht gleichgesinnte „Bücherwürmer"! In diesem Semester widmen wir uns erneut der deutschsprachigen Literatur aus der Schweiz. Bitte lesen Sie für den ersten Abend „Justiz" von Friedrich Dürrenmatt.
Wir treffen uns an diesen Terminen: 9.10., 13.11., 11.12., 8.1., 12.2.
5 Abende, 09.10.2014–12.02.2015, Donnerstag, 19:30–21:15 Uhr
Bücherei, Schulstrasse 13, 82269 Geltendorf
Kursgebühr: 37,90 €
Kursleitung: Dr. Ingrid Suhr-Täger

KUNSTHANDWERK UND GESTALTUNG

8293g-142 Filzturmlichter für Prinzessinnen, Hexen und Leuchtturmwärter ...

… wer liebt nicht die unterschiedlichsten Lichtquellen, die uns die dunkle Jahreszeit erhellen. In dieser Kurseinheit umfilzen wir eine Leuchte in Form eines Rapunzelturms, als Hexenhäuschen, Leuchtturm, Waldhäuschen oder Pilz... eurer Fantasie wird keine Grenze gesetzt. Es wäre von Vorteil, wenn ihr bereits Kenntnisse im Filzen mitbringt.
Am ersten Abend werden wir das „Filz-Mauerwerk" erstellen und den zweiten Abend widmen wir der „Filz-Überdachung". Die Tischleuchte, die ihr hierzu benötigt, wird von der Kursleitung besorgt (Kosten 4,00 Euro) und mit der Teilnahmegebühr abgerechnet.
Die Kosten für das Material werden jeweils nach Verbrauch am Kursabend verrechnet.
Bitte mitbringen: Frotteehandtücher, scharfe Schere, weiches Fliegengitter, Schüssel, Noppenfolie/Moosgummi.
2 Abende, 02.10.2014, 09.10.2014, Donnerstag, wöchentlich, 19:30–22:00 Uhr
Grund- u. Teilhauptschule, Schulstrasse 16, 82269 Geltendorf, Raum: Werkraum
Kursgebühr: 21,70 €
Kursleitung: Angelika Geißler

8294g-142 Filz-Weihnachtsbäumchen und Konsorten...

… Die etwas „andere" Weihnachtsdeko. Im Hohlfilzverfahren stellen wir am ersten Abend unsere filzigen Weihnachtsbäumchen her, die

dann entweder auf einen Holzständer gesteckt oder direkt auf die Schnittfläche gestellt werden. Am zweiten Abend könnt ihr euch einen originellen Nikolausstiefel mit Elch-, Fliegenpilz-, oder Schneemannmotiv filzen. Fortgeschrittene können gerne an eigenen Projekten arbeiten, bei denen ich beratend zur Seite stehe.
Die Kosten für das Material werden jeweils nach Verbrauch am Kursabend verrechnet.
Bitte mitbringen: Frotteehandtücher, scharfe Schere, weiches Fliegengitter, Schüssel, Noppenfolie.
2 Abende, 27.11.2014, 04.12.2014, Donnerstag, wöchentlich, 19:30–22:00 Uhr
Grund- u. Teilhauptschule, Schulstrasse 16, 82269 Geltendorf, Raum: Werkraum
Kursgebühr: 21,70 €
Kursleitung: Angelika Geißler

8295g-142 Allerlei Filzereien

Sie benötigen ein Geschenk, möchten gerne etwas bestimmtes für sich selbst filzen, oder einfach wissen wie Filzen funktioniert? Dann sind Sie in diesem Kurs genau an der richtigen Stelle. Fortgeschrittene Filzerinnen können in diesem Rahmen gerne mit meiner Unterstützung ein eigenes Projekt umsetzen – Pulswärmer, Tasche, Kieselstein-Sitzkissen, Hauspuschen o. ä. Anfänger werden am ersten Abend eine schöne Aufbewahrungsschale filzen und am zweiten Abend arbeiten wir an einem Leuchtobjekt/Windlicht o. ä.
Die Kosten für das Material werden jeweils nach Verbrauch am Kursabend verrechnet.
Bitte mitbringen: Frotteehandtücher, scharfe Schere, weiches Fliegengitter, Schüssel, Noppenfolie.
2 Abende, 22.01.2015, 29.01.2015, Donnerstag, wöchentlich, 19:30–22:00 Uhr
Grund- u. Teilhauptschule, Schulstrasse 16, 82269 Geltendorf, Raum: Werkraum
Kursgebühr: 21,70 €
Kursleitung: Angelika Geißler

8296g-142 Filzen mit naturfarbener Wolle...

… Anders als bisher werden wir mit naturfarbener Wolle arbeiten, die uns eine weite Palette an Weiß-, Grau-, Brauntönen liefert. Die Kombination derselben stellt eine reizvolle Alternative zu den bisher verwendeten bunten Farben der Merinowolle dar. Ich stelle hieraus eine begrenzte Auswahl dieser Vielfalt zur Verfügung. Anfänger werden sich mit Sitzkissen beschäftigen, die mit individuellen, für uns bedeutungsvollen Zeichen erarbeitet werden. Fortgeschrittenen stehe ich gerne bei der Erabeitung eines eigenen Projektes zur Verfügung. So wäre z. B. ein großes Filzgefäß zur Feuerholzaufbewahrung denkbar.. Die Kosten für Material werden je nach Verbrauch am Kursabend verrechnet.
Bitte mitbringen: Frotteehandtücher, scharfe Schere, weiches Fliegengitter, Schüssel und Noppenfolie.
2 Abende, 05.02.2015, 12.02.2015, Donnerstag, wöchentlich, 19:30–22:00 Uhr
Grund- u. Teilhauptschule, Schulstrasse 16, 82269 Geltendorf, Raum: Werkraum
Kursgebühr: 21,70 €
Kursleitung: Angelika Geißler

junge vhs

1590gk-142 Taekwon-Do Bambini

für Vorschulkinder
Inhalt siehe Taekwon-Do Beschreibung.
16 Nachmittage, 29.09.2014–09.02.2015, Montag, wöchentlich, 15:15–16:00 Uhr
Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, Raum: Saal, EG
Kursgebühr: 44,00 €
Kursleitung: Tanja Bernhard

Von Amtshaftpflicht- bis Zahnzusatzversicherung
HUK-COBURG
Aus Tradition günstig
Vertrauensmann Werner Kahabka
Bahnhofstraße 19, 82269 Geltendorf
Tel. 0 81 93 / 99 93 16
www.huk.de

1591gk-142 Taekwon-Do für Anfänger und Weiß-/Gelbgurt

Inhalt siehe Taekwon-Do Beschreibung.
16 Nachmittage, 29.09.2014–09.02.2015, Montag, wöchentlich, 16:00–17:00 Uhr
Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, Raum: Saal, EG
Kursgebühr: 58,70 €
Kursleitung: Tanja Bernhard

1592gk-142 Taekwon-Do ab Gelbgurt

Inhalt siehe Taekwon-Do Beschreibung. Kein Kurs am 11.11.2014
16 Abende, 29.09.2014–10.02.2015, Montag, wöchentlich, 17:00–18:30 Uhr
Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, Raum: Saal, EG
Kursgebühr: 88,00 €
Kursleitung: Tanja Bernhard

1492gk-142 Taekwon-Do für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Inhalt siehe Taekwon-Do Beschreibung. Kein Kurs am 11.11.2014.
16 Nachmittage, 23.09.2014–10.02.2015, Dienstag, wöchentlich, 16:00–17:00 Uhr
Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, Raum: Saal, EG
Kursgebühr: 58,70 €
Kursleitung: Ellen Bajog

1493gk-142 Taekwon-Do für Fortgeschrittene

Inhalt siehe Taekwon-Do Beschreibung. Kein Kurs am 11.11.2014.
16 Abende, 23.09.2014–10.02.2015, Dienstag, wöchentlich, 17:00–18:00 Uhr
Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, Raum: Saal, EG
Kursgebühr: 58,70 €
Kursleitung: Ellen Bajog

1494gk-142 Taekwon-Do für Fortgeschrittene

Inhalt siehe Taekwon-Do Beschreibung. Kein Kurs am 11.11.2014.
16 Abende, 23.09.2014–10.02.2015, Dienstag, wöchentlich, 18:00–19:00 Uhr
Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, Raum: Saal, EG
Kursgebühr: 58,70 €
Kursleitung: Ellen Bajog

1490gk-142 Taekwon-Do

für Anfänger ab 7 Jahren
Inhalt siehe Taekwon-Do Beschreibung.
16 Nachmittage, 30.09.2014–10.02.2015, Dienstag, wöchentlich, 16:00–17:00 Uhr
Gymnasium, 86941 St. Ottilien, Raum: Turnhalle
Kursgebühr: 58,70 €
Kursleitung: Ferlina Linhof

1495gk-142 Taekwon-Do Zusatztraining für Fortgeschrittene

Inhalt siehe Taekwon-Do Beschreibung.
5 Abende, 08.01.2015–05.02.2015, Donnerstag, wöchentlich, 18:00–19:00 Uhr
Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, vhs-Raum, EG
Kursgebühr: 21,70 €
Kursleitung: Ellen Bajog

Gesellschaft

0503g-142 Testament, Erbrecht und Schenkungen

Nur wer den Nachlass vorausschauend und korrekt regelt, stellt sicher, dass es später keine unnötigen Streitigkeiten und Steuerlasten gibt. Sie erhalten in diesem Vortrag grundlegende Informationen zum Erb- und Steuerrecht, wie gesetzliche Erbfolge und Pflichtanteile, Schenkungen, Testament, Steuerklassen und Freibeträge. Im Rahmen des Vortrags werden Gestaltungsmöglichkeiten in Testament und Erbvertrag vorgestellt und auf rechtliche „Fallen" im Erbrecht hingewiesen. Wann sind Schenkungen zu Lebzeiten sinnvoll? Was ändert sich mit dem neuen Erbschafts- und Erbschaftssteuerrecht?
1 Abend, 15.10.2014, Mittwoch, 19:00–20:30 Uhr
Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, vhs-Raum, EG
Gebühr: 9,00 €
Leitung: Markus Rainer, Rechtsanwalt

Essen und trinken

4119g-142 Pilzwanderung bei Geltendorf

Bei einer Wanderung erfahren Sie viel über die wichtige Rolle von Pilzen in der Natur und erhalten praktische Tipps zum Sammeln, Lagern und Zubereiten von Speisepilzen, sowie Hinweise zur Vermeidung von Pilzvergiftungen. Auch wenn es keine Garantie auf größere Mengen von Speisepilzen gibt, nehmen Sie bitte einen Korb, verschließbare Dosen und ein Pilzmesser mit. Die Wanderung findet bei jeder Witterung statt. Bitte achten Sie auf geeignete Kleidung und entsprechendes Schuhwerk.
1 Vormittag, 27.09.2014, Samstag, 09:30–13:30 Uhr
Treffpunkt: Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf
Kursgebühr: 18,00 €
Leitung: Dr. Birgit Weisel, Pilzsachverständige (DGfM)

9191g-142 Kaffeeseminar im „Röstwerk"

Herkunftsland und Röstung – das ist wichtig für einen exzellenten Kaffeegeschmack. Nach einer Einführung in die Welt der „Bohne" wird der Kaffee geröstet und probiert.
1 Abend, 13.11.2014, Donnerstag, 19:00–21:00 Uhr
Röstwerk, Bahnhofstr. 67, 82269 Geltendorf
Gebühr: 11,00 €
Leitung: Herbert Schneider

---

vhs | Volkshochschule Kaufering
Weitere Veranstaltungsorte

Egling
Hurlach
Igling
Obermeitingen
Prittriching
Scheuring
Weil

Anmeldung über die Geschäftstelle der vhs in Kaufering.

Wählen Sie die Anmeldeform, die für Sie am bequemsten ist:
- Online: www.vhs-kaufering.de
- Telefonisch: 08191/664220
- E-Mail: vhs@kaufering.de
- Fax: 08191/664221
- per Post über das Anmeldeformular auf S. 127
- Persönlich in der Geschäftstelle der vhs in Kaufering (Öffnungszeiten auf S. 69)

Sie vermissen ein bestimmtes Angebot in Ihrem Wohnort oder möchten sich als Kursleiter oder Kursleiterin bewerben? Wir freuen uns auf Ihren Anruf. Gerne organisieren wir für Sie auch Einzel- oder Kleingruppenunterricht in Ihrem Wohnort, nach Ihren persönlichen Lernzielen. Kontakt: Eva Licciardello, Tel. 08191/664222, E-Mail: eva.licciardello@kaufering.de

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Kaufering auf S. 70.

EGLING

Außenstellenleiter:
Josef Herz
Holzgasse 2, 86492 Egling
Tel. 08206/1051

Veranstaltungsort:
Grundschule Egling, Schulstr. 13 (bei der Vitus-Kirche)

1284e-142 Yoga – Entspannung – Atmung – Meditation

Jeder Tag bringt eine neue Herausforderung. Durch Yoga, Entspannung, richtiger Atmung und innerer Ruhe, sowie durch Meditation können Sie diese meistern.
Bitte mitbringen: eine Decke und Sportkleidung.
8 Abende, 01.10.2014–26.11.2014, Mittwoch, wöchentlich, 17:30–19:00 Uhr
Kindergarten, Austr. 13, 86492 Egling a.d.Paar
Kursgebühr: 52,00 €
Kursleitung: Marianne Greif

1283e-142 Yoga – Entspannung – Atmung – Meditation

Beschreibung siehe Kurs 1284e-142.
8 Abende, 01.10.2014–26.11.2014, Mittwoch, wöchentlich, 19:00–20:30 Uhr
Kindergarten, Austr. 13, 86492 Egling a.d.Paar
Kursgebühr: 52,00 €
Kursleitung: Marianne Greif

8181e-142 Aquarellmalen

Einführung in die Aquarelltechniken, wie z. B.: Farben mischen, Nass-in-Nass-Malen, Lasurtechnik usw. Anfänger und bereits praktizierende Aquarellmaler und -malerinnen können unter Assistenz der Kursleiterin ihre Kreativität umsetzen.
Bitte mitbringen: Aquarellblock, -farben und -pinsel, Wasserglas und Küchenkrepp.
1 Termin, 27.09.2014, Samstag, 09:00–17:30 Uhr
Grundschule, Schulstrasse 13, 86492 Egling, vhs-Raum
Kursgebühr: 36,80 €
Kursleitung: Marie-Luise Reichelt

8182e-142 Aquarellmalen

Beschreibung siehe Kurs 8181e-142.
1 Termin, 04.10.2014, Samstag, 09:00–17:30 Uhr
Grundschule, Schulstrasse 13, 86492 Egling, vhs-Raum
Kursgebühr: 36,80 €
Kursleitung: Marie-Luise Reichelt

HURLACH

Außenstellenleiterin:
Erika Häring
Donnersbergergerstr. 3, 86857 Hurlach
Tel. 08248/822

Veranstaltungsort:
Gemeindehaus Hurlach, Poststraße

1389h-142 Rücken-fit

Diese gelenkeschonende Gymnastik stabilisiert Ihren Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Dabei steht Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause oder am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.
Gut für – alle, die Ihren Rücken stärken, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.
Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.
15 Abende, 30.09.2014–10.02.2015, Dienstag, wöchentlich, 18:15–19:15 Uhr
Sport- und Kulturhalle, 86857 Hurlach, Raum: Gymnastikraum
Kursgebühr: 65,00 €
Kursleitung: Silvia Rieß

9381h-142 Nähen und Zuschneiden

Nach freier Wahl kann man in diesem Kurs das Nähen von schicken Kleidungsstücken erlernen. Es werden besondere Fertigkeiten in der Verarbeitung sowie im Zuschnitt und bei allen anfallenden Näharbeiten vermittelt: Umgang mit Schnittmustern, Zuschneiden, Anprobe bis zur Fertigstellung eines Kleidungsstückes.
Bitte mitbringen: Schnittmuster, Stoff und Nähutensilien, am 2. Kursabend die Nähmaschine.
6 Abende, 30.09.2014–11.11.2014, Dienstag, wöchentlich, 19:30–21:45 Uhr
Gemeindehaus, Poststraße, 86857 Hurlach
Kursgebühr: 58,50 €
Kursleitung: Erika Häring

IGLING

Außenstellenleiter:
Joachim Drechsel
Kapellenweg 8, 86859 Holzhausen
Tel. 08241/3280

Veranstaltungsorte:
Gemeinschaftshaus, Kapellenweg
Magnusschulen, Magnusstraße

1381i-142 Fit durch Bewegung

Gezielte Gymnastik zur Gesunderhaltung, Kräftigung und Beweglichkeit des ganzen Körpers, die neben Spaß und Sport auch Wohlbefinden bringt. Geeignet für Frauen und Männer die gern fit bleiben möchten.
10 Nachmittage, 09.09.2014–11.11.2014, Dienstag, wöchentlich, 15:45–17:00 Uhr
Gemeinschaftshaus, Kapellenweg, 86859 Igling Holzhausen
Kursgebühr: 54,20 €
Kursleitung: Sabine Götzfried

OBERMEITINGEN

Außenstellenleiter:
Joachim Starkmann
Hauptstr. 47, 86836 Obermeitingen
Tel. 08232/968483

Veranstaltungsorte:
Bürgerhaus, Hauptstraße

1217o-142 Bodyforming – Pilates

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, sowie die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.
Gut für – alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen.
Bitte mitbringen: Matte/Handtuch/Decke, kleines Kissen, dicke Socken, Getränk.
10 Abende, 29.09.2014–08.12.2014, Montag, wöchentlich, 20:00–21:00 Uhr
Feuerwehrhaus, Hauptstr. 34, 86836 Obermeitingen
Kursgebühr: 43,30 €
Kursleitung: Silvia Rieß

1218o-142 Mit Pilates ins neue Jahr

Der perfekte Start ins neue Jahr – beginnen sie mit gutem Vorsatz und lernen Sie das Ganzkörpertraining Pilates kennen.
Es kombiniert Kraftübungen, Koordination, Atmung und Stretching. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Die Intesität des Trainings können Sie individuell variieren. Gut für – alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen.
Bitte mitbringen: Matte/Handtuch/Decke, kleines Kissen, dicke Socken, Getränk.
5 Abende, 12.01.2015–09.02.2015, Montag, wöchentlich, 20:00–21:00 Uhr
Feuerwehrhaus, Hauptstr. 34, 86836 Obermeitingen
Kursgebühr: 21,70 €
Kursleitung: Silvia Rieß

4306 Frei Malen – der Weg zum eigenen Ausdruck

NEU

Malen, Kratzen, Abwaschen, Durchschimmern lassen, Übermalen – alles ist erlaubt. Wenn wir dem innersten Impuls folgen, kommt nach und nach unser persönlicher Stil zum Vorschein, eigen und unverwechselbar. „Niemals aufgeben! Weiter machen, immer weiter machen.“ sagt Oliver Kahn. Die Materialkosten in Höhe von ca. 15 € (je nach Verbrauch) werden bei der Kursleiterin bezahlt.
Bitte mitbringen: verschiedene Plastikbehälter zum Farbenmischen.
6 Vormittage, 09.10.2014–20.11.2014, Donnerstag, wöchentlich, 09:30–11:00 Uhr
Grundschule 1. OG, Kirchberg 9, 86836 Obermeitingen
Kursgebühr: 60,00 €
Kursleitung: Dessislawa Buse, Freischaffende Künstlerin, Architektin

4307 Mal mal intensiv – einen Tag lang eintauchen in Farben

NEU

Auf dem Kirchberg fernab vom Alltag in sich gehen und ganz im Tun aufgehen. Nach einigen Einstiegsübungen mit Graphit und Tusche experimentieren wir mit Acryl und anderen Techniken und entdecken vielleicht sogar eine neue Lieblingstechnik. Die Materialkosten in Höhe von ca. 25 € (je nach Verbrauch) werden bei der Kursleiterin bezahlt.
Bitte mitbringen: Ein großes Brett als Unterlage (DIN A0) und verschiedene Plastikbehälter zum Farbenmischen.
1 Termin, 08.11.2014, Samstag, 09:30–17:30 Uhr
Grundschule 1. OG, Kirchberg 9, 86836 Obermeitingen
Kursgebühr: 40,00 €
Kursleitung: Dessislawa Buse, Freischaffende Künstlerin, Architektin

4308 Mal mal intensiv – auf Leinwand malen

Auf dem Kirchberg fernab vom Alltag in sich gehen und ganz im Tun aufgehen. Fokus auf Leinwand, wir malen großzügig und mutig und verändern das Bild so lange, bis wir zufrieden sind. Und hängen es abends auf. Die Materialkosten in Höhe von ca. 25 € (je nach Verbrauch) werden bei der Kursleiterin bezahlt.
1 Termin, 24.01.2015, Samstag, 09:30–17:30 Uhr
Grundschule 1. OG, Kirchberg 9, 86836 Obermeitingen
Kursgebühr: 40,00 €
Kursleitung: Dessislawa Buse, Freischaffende Künstlerin, Architektin

PRITTRICHING

Außenstellenleiterin:
Brigitte Heigl
Dorfstr. 4, 86931 Winkl
Tel. 08206/6241

Veranstaltungsorte:
Rathaus, Bgm.-Franz-Ditsch Str.
Kindergarten, Haydnstr. 1
Schule, Schulstr. 12

8481p-142 Quilten für Fortgeschrittene

Die Treffen sind für alle Quilter mit Grundkenntnissen. Die Themen erfahren Sie von der Kursleiterin, Telefon 08206/413. Eine Anmeldung bei der vhs ist nicht erforderlich. Die Gebühr ist direkt bei der Kursleiterin zu zahlen.
1 Abend, 09.10.2014, Donnerstag, 19:00–22:00 Uhr
Rathaus, Bgm.-Franz-Ditsch-Str., 86931 Prittriching
Kursgebühr: 5,00 €
Kursleitung: Waltraud Scherbaum

8483p-142 Quilten für Fortgeschrittene

Beschreibung siehe Kurs 8481p-142.
1 Termin, 15.11.2014, Samstag, 09:00–16:00 Uhr
Rathaus, Bgm.-Franz-Ditsch-Str., 86931 Prittriching
Kursgebühr: 10,00 €
Kursleitung: Waltraud Scherbaum

8482p-142 Quilten für Fortgeschrittene

Beschreibung siehe Kurs 8481p-142.
1 Abend, 15.01.2015, Donnerstag, 19:00–22:00 Uhr
Rathaus, Bgm.-Franz-Ditsch-Str., 86931 Prittriching
Kursgebühr: 5,00 €
Kursleitung: Waltraud Scherbaum

SCHEURING

Außenstellenleiterin:
Monika Ruf-Irlinger
Winkler Str. 9, 86937 Scheuring
Tel. 08195/202

Veranstaltungsort:
Volksschule, Schulstraße (ausgeschildert)

1286s-142 Yoga

Innere Ruhe – Entspannung – Konzentration
Yoga bringt Geist, Seele und Körper in Einklang. Durch Körperübungen (Asanas) und Konzentrationsübungen finden Sie zur inneren Ruhe und schöpfen wertvolle Energie für Ihren Alltag. Eine besondere Beweglichkeit ist dabei nicht notwendig und auch das Alter spielt keine Rolle. Falls Sie Fragen haben, können Sie gerne mit der Kursleiterin Kontakt aufnehmen. Tel. 0821/54399316 oder a.gumpinger@gmx.de
Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, Decke und falls vorhanden Sitzkissen.
12 Abende, 23.09.2014–16.12.2014, Dienstag, wöchentlich,

19:15–20:45 Uhr
Volksschule, Schulstraße, 86937 Scheuring
Kursgebühr: 78,00 €
Kursleitung: Antonie Gumpinger, Yogalehrerin

WEIL

Außenstellenleiter:
Georg, Förstle
Schulstr. 2b, 86947 Weil
Tel. 08195/8637

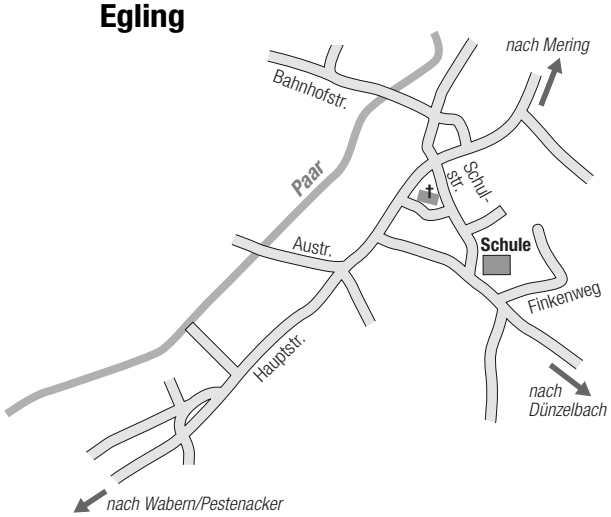
Veranstaltungsort:
Schule, Schulstraße (ausgeschildert)

1206w-142 Yoga

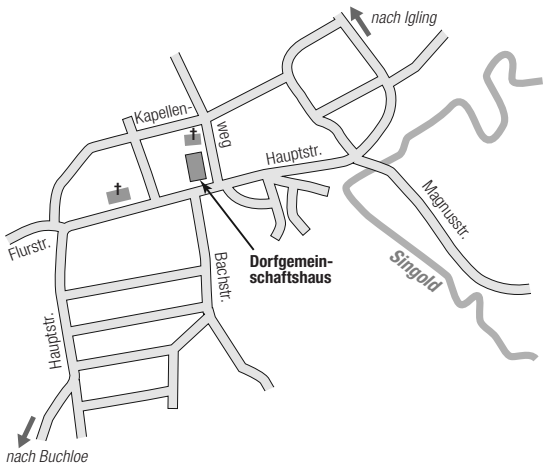
Innere Ruhe – Entspannung – Konzentration
Yoga bringt Geist, Seele und Körper in Einklang. Durch Körperübungen (Asanas) und Konzentrationsübungen finden Sie zur inneren Ruhe und schöpfen wertvolle Energie für Ihren Alltag. Eine besondere Beweglichkeit ist dabei nicht notwendig und auch das Alter spielt keine Rolle. Falls Sie Fragen haben, können Sie gerne mit der Kursleiterin Kontakt aufnehmen. Tel. 0821/54399316 oder a.gumpinger@gmx.de
Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, Decke und bei Bedarf Meditationskissen.
10 Abende, 29.09.2014–08.12.2014, Montag, wöchentlich, 19:15–20:45 Uhr
Grund- u. Mittelschule, Schulstraße, 86947 Weil, Raum: Aula
Gebühr: 65,00 €
Kursleitung: Antonie Gumpinger, Yogalehrerin

LAGEPLÄNE DER AUSSENSTELLEN

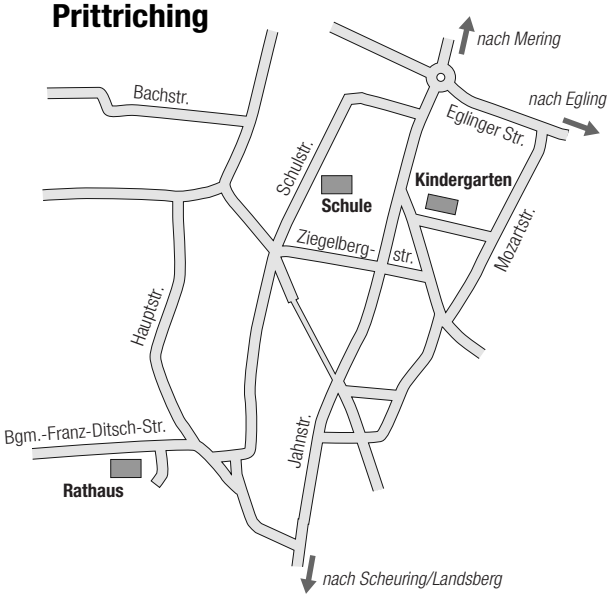
Egling



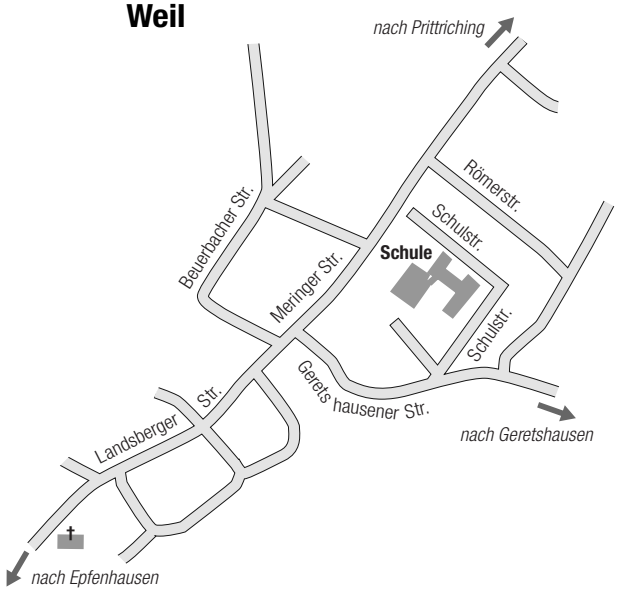
Igling



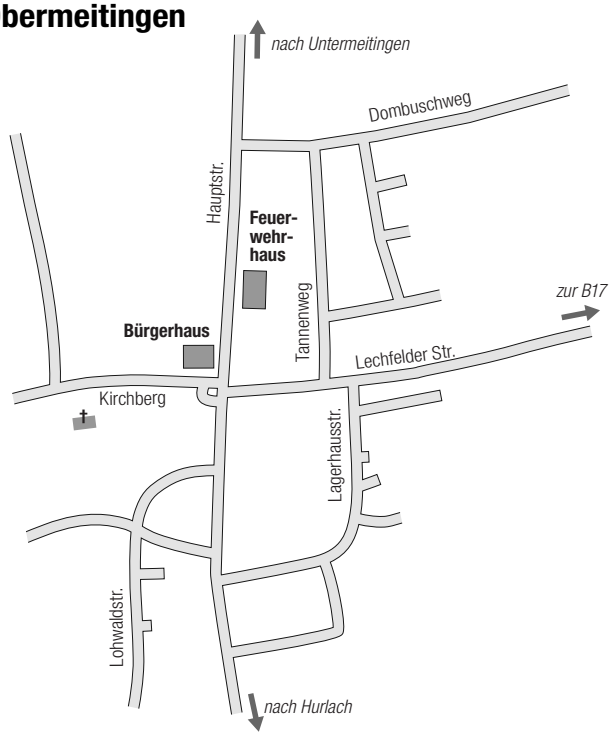
Prittriching



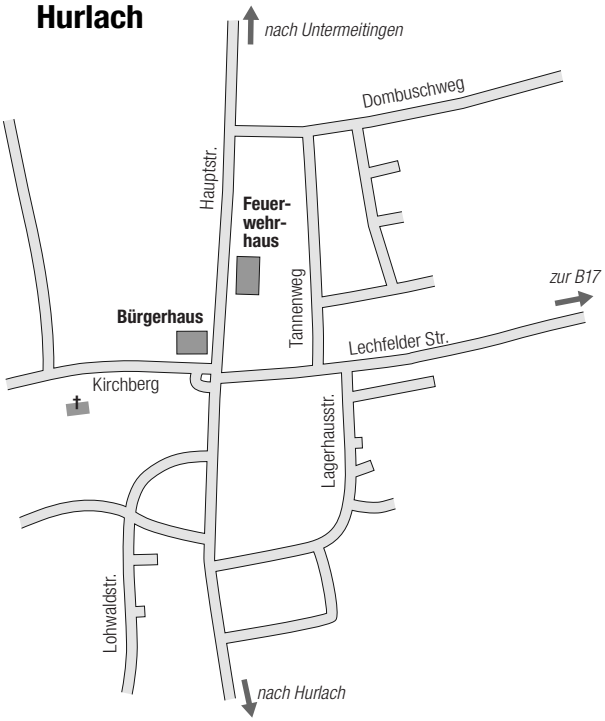
Weil



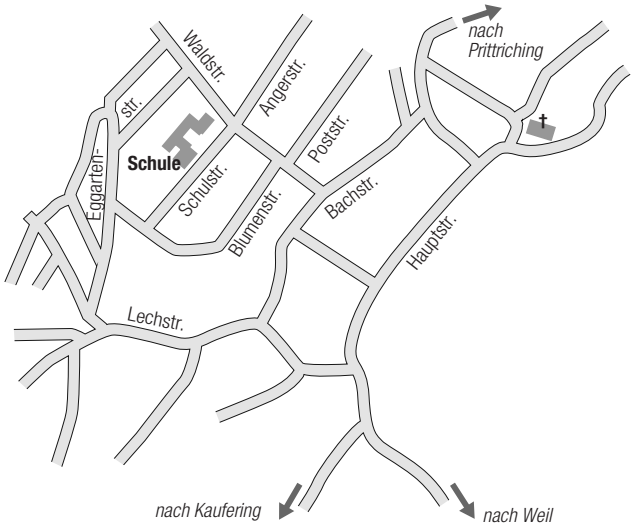
Obermeitingen



Hurlach



Scheuring



vhs Volkshochschule Kaufering

Anmeldeformular

Herbst 2014

ANMELDUNG FÜR EINEN KURS DER VHS KAUFERING

Anmeldung: Unter Anerkennung der Geschäftsbedingungen der Volkshochschule (s. Seite 70) melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an:

Kurs-Nr. Titel Gebühr

Teilnehmerdaten

Vorname

Name

Straße

PLZ/Wohnort

Telefon (tagsüber) Mobil

E-Mail Geburtsjahr

SEPA-Lastschriftenmandat

Mit der Abbuchung der Kursgebühr bin ich einverstanden. Hiermit ermächtige(n) ich/wir die vhs Kaufering widerruflich, die von mir/uns für o. g. Kurs zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit zu Lasten meines/unseres Kontos abzubuchen.

Bank

IBAN

BIC

Kontoinhaber

Ort, Datum

Unterschrift Kontoinhaber

Herbst 2014

ANMELDUNG FÜR EINEN KURS DER VHS KAUFERING

Anmeldung: Unter Anerkennung der Geschäftsbedingungen der Volkshochschule (s. Seite 70) melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an:

Kurs-Nr. Titel Gebühr

Teilnehmerdaten

Vorname

Name

Straße

PLZ/Wohnort

Telefon (tagsüber) Mobil

E-Mail Geburtsjahr

SEPA-Lastschriftenmandat

Mit der Abbuchung der Kursgebühr bin ich einverstanden. Hiermit ermächtige(n) ich/wir die vhs Kaufering widerruflich, die von mir/uns für o. g. Kurs zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit zu Lasten meines/unseres Kontos abzubuchen.

Bank

IBAN

BIC

Kontoinhaber

Ort, Datum

Unterschrift Kontoinhaber

Gerne können Sie sich auch telefonisch unter 08191/664220, per Fax unter 08191/664221 oder im Internet unter www.vhs-kaufering.de anmelden.

Volkshochschule
Kaufering

Anmeldeformular

Bitte im Fensterkuvert einsenden an:

VHS Kaufering
Albert-Schweitzer-Straße 4a
86916 Kaufering

Bitte im Fensterkuvert einsenden an:

VHS Kaufering
Albert-Schweitzer-Straße 4a
86916 Kaufering

Das Unternehmen der Köche, das den Unterschied macht.

Mit einem Weltmarktanteil von ***54 %*** und dem einzigen ***SelfCookingCenter® 5 Senses*** ist die ***RATIONAL AG*** mit großem Abstand Markt- und Technologieführer im Bereich der thermischen Speisenzubereitung in ***Profi-Küchen***.

RATIONAL AG
Iglinger Straße 62 · 86899 Landsberg am Lech
TEL +49 (0)8191.327-0 · **FAX** +49 (0)8191.21735
E-MAIL info@rational-online.com · **WWW**.rational-online.com

FACEBOOK http://facebook.com/RATIONAL.AG
TWITTER http://twitter.com/RATIONAL_AG
YOUTUBE http://youtube.com/RATIONALAG

... weil wir aus Erfahrung wissen, was beim Bauen wichtig ist.

Ihre Baufinanzierungsberater der VR-Bank Landsberg-Ammersee eG

Die große VR-Bank in der Region.

So geht Bank vor Ort.

Beim Bauen ist vieles Wichtig: Der richtige Plan, das richtige Grundstück und die richtigen Partner. Aber vor allem: Erfahrung. Sprechen Sie mit uns und profitieren Sie von unserer Erfahrung als wachstumsstärkster Baufinanzierer in der Region. *

VR-Bank
Landsberg-Ammersee eG

* gemessen an der prozentualen Steigerung der Baufinanzierungen im Jahr 2013 im Vergleich der regionalen Banken